
MANUAL
de primeros auxilios
para una feliz
Vida de
Pareja
NELSON TOBON LÓPEZ

MANUAL

de primeros auxilios

para una feliz Vida de Pareja

2006

Pereira - Risaralda - Colombia

Tobon López, Nelson
Manual de primeros auxilios para una feliz vida de pareja / Nelson Tobon López
Portada – Fotomontaje.

ISBN: 978-958-8236-83-4

DEL AUTOR Y SU OBRA



Natural de la ciudad de Medellín, pero firme y cariñosamente enraizado en Pereira, el doctor Nelson Tobon López es un paradigma del estudio, la investigación, la disciplina, la superación y la consagración, aplicadas a una tarea.

Largos años dedicados a la Investigación Social y al análisis de los diferentes factores que interfieren y deciden nuestro comportamiento como parte que somos de una sociedad muy plural, le han permitido profundizar en las entrañas de los secretos que nos llevan a tomar decisiones, a plantearnos retos, a orientar nuestras tareas y responsabilidades, pero que, de la misma manera, nos conducen a cometer los grandes errores que determinan muchos de nuestros procesos de vida.

Algunos de los más importantes interrogantes planteados han sido encontrados en los temas referentes a las Relaciones de Pareja, complejísimo mundo que presenta graves falencias y muchísimas dificultades a, prácticamente, toda la humanidad.

Este manual es una primera respuesta que el doctor Tobon ofrece para tantas personas, muchísimas, que ven preocupadas, como sus sueños e ilusiones enamoradas de convivir en un hogar que sea un oasis de paz, parecen sueños románticos inalcanzables y que solo suelen realizarse en algunas películas o telenovelas rosa.

Pero, ¿Es acaso posible una sana y feliz convivencia con una pareja? ¿Realmente pueden un hombre y una mujer, amarse por largos, largos años y ser felices complementándose y realizándose como pareja, unidos y enamorados, a pesar de las lógicas y naturales debilidades de los seres humanos? El doctor Tobon responde con un categórico: ¡Sí!

Y para coadyuvar en la búsqueda de respuestas y soluciones, por primera vez en Latinoamérica tenemos la oportunidad de acceder a información pedagógica, lógica, coherente y fácilmente entendible sobre el preocupante problema de las Relaciones de Pareja y el altísimo promedio de divorcios, separaciones y rompimientos, cifra que crece alocadamente y sin ningún control, con toda la carga de dolor, tristeza, lágrimas y depresión que suelen acompañarle.

Este “Manual de Primeros Auxilios para una feliz Vida de Pareja” es, por fin, una luz de esperanza, un inicio en el acercamiento a respuestas que, por lo menos, minimicen un poco los problemas inherentes a la convivencia y el compartir, para acrecentar nuestras posibilidades de lograr el objetivo prioritario y base fundamental de las Relaciones de Pareja: mejorar nuestra Calidad de Vida.

CONTRACARÁTULA

Desde la misma creación del hombre, los seres humanos fuimos creados para ser felices. Como si esto hubiera sido poco, además, el Supremo creador quiso que una parte muy importante de nuestra vida fuese vivida en parejas:

*"Luego, Dios el Señor dijo**: "No es bueno que el hombre esté solo. Le voy a hacer alguien que sea una ayuda adecuada para él".***

El hombre le puso nombre a todos los animales domésticos, a todas las aves y a todos los animales salvajes, y ese nombre se les quedó. Sin embargo, ninguno de ellos resultó ser la ayuda adecuada para él. Entonces Dios el Señor hizo caer al hombre en un sueño profundo y, mientras dormía, le sacó una de las costillas y cerró otra vez la carne.

*De esa costilla, Dios el Señor hizo una mujer, y se la presentó al hombre, el cual, al verla, dijo "¡Esta si que es de mi propia carne y de mis propios huesos! Se va a llamar mujer, por que Dios la sacó del hombre". **Por ella el hombre dejará a su padre y a su madre para unirse a su esposa, y los dos llegarán a ser como una sola persona".***

Génesis 2: 18/24 – Versión: "Dios habla hoy"

Pero, extrañamente, la convivencia entre parejas se ha convertido, precisamente, en una de las mayores dificultades de nuestra cotidianidad. Tal vez en el peor, en el más grave, el más doloroso y dañino problema, causa y motivo de algunas de las mas tristes historias escritas, narradas y lloradas. ¿Por qué?

Este MANUAL ofrece, definitivamente, las respuestas que, de manera angustiosa buscan hombres y mujeres que quieren aprender a vivir, y a ser felices, compartiendo su vida como debe ser: ¡en parejas enamoradas!

¿Pero acaso esto es posible? Definitivamente Sí!

ÍNDICE DE CONTENIDO:

Agradecimientos

A Dios, mi Padre Celestial, inspiración, guía y luz.

A mi esposa Olga Lucía: apoyo, laboratorio de
pruebas, conejillo de indias, asistente y compañía.

A mis hijos Gustavo y Maria del Pilar.
Herencias de mi amor, sencillamente por ser y estar ahí.

A mis nietos: Santiago, María Camila e Isabella,
por la motivación de vida que representan para mi.

Ala memoria de mi padre, Gustavo,
por su apoyo y eterna confianza.

A mi amiga Zulma Estela, revisión gramatical,
sentido de amistad, ánimo, respaldo, entusiasmo.

A mi amigo Oliverio, revisión estructural de
manejo del idioma. Respaldo, amistad.

INTRODUCCIÓN

Es indudable y está ampliamente demostrado, que la naturaleza del ser humano tiene entre sus muchas características definidas y que la autodefinen, dos condiciones especiales que podemos interpretar como ejes fundamentales o soportes estructurales para su normal desarrollo y para aspirar, con verdaderas posibilidades, al cumplimiento cabal de muchas de sus razones para estar aquí (En este planeta) y ahora (Siglo XXI).

La primera característica humana de la cual queremos ocuparnos, es la tendencia a buscar, instintivamente[1], el mejoramiento y el crecimiento en todos los diferentes pormenores que conforman nuestra calidad de vida.

Así como somos bípedos, mamíferos, omnívoros, vivíparos y demás condiciones correspondientes a nuestra especie, somos también buscadores incansables de ese algo, no suficientemente definido, que durante muchos años llamamos y algunos siguen llamando FELICIDAD, pero que la mayoría de las personas ya sabe que es más objetivo definir como "BÚSQUEDA DEL MAYOR NIVEL DE BIENESTAR POSIBLE". Esto es, para reiterarlo y destacarlo: instintivo, natural, innato, connatural, propio y congénito de nuestra naturaleza humana.

Procurar cada día el mejoramiento de nuestra calidad de vida, no es algo que debemos aprender, no lo adquirimos con el tiempo, es algo que viene profundamente grabado en nuestros genes.

Por eso, el concepto de *autoayuda* no es una idea inventada por oradores y autores deseosos de vender conferencias o libros motivacionales

.

Pues para nadie es un secreto que casi la mitad de los libros que se comercian hoy día, y no sólo en habla hispana, tienen que ver con conceptos como *autoayuda*, superación personal, desarrollo personal, crecimiento, motivación, mejorar (conocer o potencializar) nuestro ser interior, lograr encontrar respuestas o soluciones a los problemas personales… e ideas similares.

Observemos cómo dedicamos aproximadamente el primer 30% de nuestra vida (¿el más importante?) a procurar atesorar la mayor cantidad posible de conocimientos de la más infinita variedad, desde aprender a amarrarnos los zapatos hasta diseñar una nave espacial, y todo con el objetivo, prácticamente inmediato, de poder acceder a un empleo, tarea, actividad, profesión u ocupación que nos permita ganar suficiente dinero para atender amplia y cómodamente a cualquier necesidad o antojo que se nos llegara a presentar, a nosotros o a nuestros más queridos y cercanos parientes.

…………………………………………………………………………………………….............

[1] (***instinto.*** *Tendencia innata, y no aprendida ni reflexiva, a actuar de un modo determinado).* (DRAE. Diccionario de Real Academia de la Lengua Española)

De paso, la mencionada ocupación deberá proporcionarnos también una serie de satisfacciones personales que serán las encargadas de marcar importancia, definir el prestigio y dar lustre a nuestro transitar por la vida.

Así, dedicamos aproximadamente otro 50% de nuestra vida útil y productiva a trabajar y poner en acción lo aprendido en el primer 30%, con el fin de realizar los objetivos ya desde antes propuestos.

Cualquier esfuerzo por definir y concretar estos logros, es sencilla y objetivamente, “la razón de nuestra vida”.

La segunda de las características que queremos destacar y que forma parte del sustento de este estudio, es el hecho de que somos seres sociables[2] y gregarios[3], también por naturaleza innata y por instinto.

Dicho de una manera más escueta: desde lo más recóndito de nuestra condición humana tenemos la tendencia natural a relacionarnos, agruparnos, vincularnos e intentar compartir y convivir con otros seres de la misma especie, y esta característica nos ha llevado al diseño de una sociedad basada en la comunidad, cuya unidad mínima no es la persona sino la familia.

¡Atención! Nuestra mínima unidad sociológica no es el ser humano, es la familia, y esto significa, por lo menos, una pareja (dos seres), y diríamos que hasta con el primer hijo.

No nos gusta vivir solos, no somos capaces de vivir solos, no sabemos vivir en soledad. Si acaso, podemos sobrevivir a algunas temporadas de cierto nivel de aislamiento y tal vez alguien de pronto quiera vivir un poco apartado, pero no suele ser muy común y definitivamente no es natural en nosotros.

El diseño de nuestra cultura no nos permite, además, que tengamos adecuadas opciones de calidad de vida si nos empeñamos en vivir en total soledad. Podemos decir que es impracticable y técnicamente imposible.

Ahora, dentro de éstas y otras características que nos determinan y nos definen, una muy importante y que corresponde al 100% de los seres humanos, es el deseo *congénito* de **tener una pareja**, cumpliendo así con la tendencia básica de compartir nuestra vida con otra persona.

(El instinto natural de compartir nuestra vida con otras personas y el de convivir en pareja no son la misma tendencia, aunque si son complementarios)

…………………………………………………………………………………………………

[2] (***sociable.*** *(Del lat. sociabĭlis). adj. Naturalmente inclinado al trato y relación con las personas o que gusta de ello*)

[3] (***gregario(a).*** *Dicho de una persona: Que está en compañía de otros sin distinción.* || ***II.*** *Dicho de una persona: Que, junto con otras, sigue voluntariamente las ideas o iniciativas comunes.)* (DRAE. Diccionario de Real Academia de la Lengua Española)

Algo de tanta trascendencia como nuestra definición sexual es importante precisamente como parte fundamental para la determinación de la pareja con la cual hemos de compartir nuestro espacio.

Entonces, si se conjugan y combinan los instintos de **mejoramiento** y de **vivir en pareja**, es fácil llegar a la conclusión de que necesariamente deben ser integrales, como partes que son de un solo ser. De esta manera: poder compartir nuestra existencia con una pareja debe ser causa, motivo y razón de crecimiento y mejoramiento de nuestra calidad de vida.

Tristemente esto no está ocurriendo así.

¿Por qué?

Desde los comienzos de la creación, tal y como aparece en el libro del Génesis, capítulo 2 y versículo 18, - *Luego, Dios el Señor dijo: "No es bueno que el hombre esté solo. Le voy a hacer alguien que sea una ayuda adecuada para él."* - hombres y mujeres fueron "programados" para convivir y compartir en forma **adecuada** y algunas traducciones de la Biblia utilizan los términos 'ayuda **idónea'** cuando hacen referencia a la creación de la mujer.

De hecho, el significado de *idónea* es: *adecuada,* y según el DRAE, este último término significa: "*Apropiada a las condiciones, circunstancias u objeto de algo".* Por consiguiente*,* **una pareja (él o ella) es el complemento o la ayuda idónea, adecuada y apropiada.**

Y es palabra de Dios.

¿Por qué entonces, este regalo maravilloso que nos ha sido dado como parte integral de nuestro proceso natural de crecimiento y desarrollo, se ha convertido en una de las peores molestias y en el principal motivo de enojo, dolor y frustración para tantas personas?

¿Por qué una circunstancia que parece ser una de las más importantes condiciones para el logro fundamental del más trascendente objetivo de vida, parece haberse convertido en su principal obstáculo?

Si dependemos de la conformación de una adecuada relación de pareja para el logro de algunas de nuestras más importantes metas, y si estos logros son indispensables e imprescindibles para la realización feliz de una parte muy trascendental de nuestras vidas… ¿por qué entonces parece ser casi imposible, o por lo menos muy difícil, cumplir con semejante objetivo?

Intentar algunas respuestas a estos interrogantes, son la causa primera y el motivo principal para la redacción de este manual.

Y en segundo lugar, aunque no menos importante, nos proponemos arrojar un poco de luz sobre una temática que, a pesar de su gran trascendencia, no cuenta con ningún respaldo de orientación académica, ni programa de información ni formación alguna.

La pregunta es directa: ¿por qué no dedicamos un poco (una parte) de aquel tiempo que hoy ocupamos en nuestras escuelas primarias para aprender geografía, historia y materias similares, más bien en capacitarnos sobre un tema de tanto significado como es: saber relacionarnos y lograr convivir con las demás personas, principalmente con el otro género?

¿Por qué nadie se ocupa en enseñar a nuestros jóvenes qué significa una verdadera y sana amistad entre dos personas de diferente sexo? y ¿Qué es y para qué sirve un noviazgo? o ¿Cómo se debe comportar un(a) buen(a) novio(a)? ¿Cuáles son los principales temas que deben analizarse durante el período del noviazgo? ¿Cuánto debe durar esta relación antes de tomar decisiones importantes? Y muchos interrogantes similares. Y eso sin plantear todavía ninguna de las históricas preguntas acerca de lo que se supone que es o significa ese gran desconocido: el amor.

Sólo encontramos tímidos intentos como ruedas sueltas en pequeños grupos humanos o solitarios autores que intentan arrojar un poco de luz sobre los anteriores interrogantes. Muy pocos y muy apartados.

Ni siquiera existe el más mínimo cursillo que pudiera enseñarnos "*Cómo ser un buen vecino"*, ahora que los espacios son cada vez menores y que nos vemos obligados a compartir e intentar convivir mucho más cerca unos de otros.

Pero el problema parece ser mucho más de fondo. Mirando a nuestro alrededor, es fácil detectar que la mayoría de las personas en nuestro entorno parecen ser infelices y viven existencias que podríamos definir como bastante mediocres. Y si nos enfocamos exclusivamente en lo relativo a las Relaciones de Pareja, aquel porcentaje aumenta en forma muy significativa.

Lo cual nos lleva a las siguientes preguntas: ¿Es por naturaleza nuestra vida una larga y a veces interminable secuencia de tristezas y momentos desagradables? La respuesta a esta pregunta no nos ofrece dudas: definitivamente NO!

Siguiente pregunta: ¿Es tan difícil, o prácticamente imposible, vivir una vida de relativa buena calidad y de un aceptable buen nivel de bienestar? Lamentablemente vamos a encontrar muchas dudas antes de poder responder. Pero la respuesta es definitiva y contundente: NO es imposible y sólo será proporcionalmente difícil dependiendo del nivel de compromiso y aplicación de cada persona en particular.

Pregunta siguiente: ¿Entonces, dónde y cómo podríamos aprender lo necesario para acrecentar nuestras posibilidades de vivir vidas de mejor calidad? ¡Oh, oh!

Es indudable que para encontrar una ruta segura hacia una Relación de Pareja que cumpla con el objetivo primario y fundamental de enriquecer y mejorar nuestra Calidad de Vida, primero debemos empezar por entender qué y cómo es una buena Calidad de Vida. Mejor dicho*: tenemos que aprender a vivir, a vivir bien, a disfrutar de la vida*. Esta es otra asignatura que brilla por su ausencia en los programas de orientación y formación de nuestra sociedad y nuestra cultura en general.

En conclusión:

A – La naturaleza básica de los humanos nos define como seres con tendencia a compartir y convivir.

B - La superación personal y la búsqueda del más alto nivel de bienestar posible, son también partes básicas estructurales en la naturaleza del ser humano.

C - Seguir el instinto natural de vivir en pareja debe cumplir con la premisa fundamental de ayudarnos a realizar lo expuesto en el punto anterior.

D - No podremos lograr el citado mejoramiento de la calidad de vida si desconocemos de qué se trata; en otras palabras: no podemos vivir felices si no sabemos cómo serlo.

E - Se impone como primer paso el poder entender qué significa ser felices, antes de lograr integrar una Relación de Pareja que nos permita llegar a serlo.

Pero, observemos cómo se empieza a sentir cierta inclinación a envolvernos en uno de aquellos proverbiales "círculos viciosos": Necesitamos de una buena y adecuada Relación de Pareja para mejorar nuestra calidad de vida; pero si no tenemos claro qué es y qué se necesita para disfrutar de una mejor calidad de vida, entonces no seremos capaces de vivir una buena y adecuada Relación de Pareja.

Por lo tanto, este aprendizaje debe ser integral. Indudablemente, ambas cosas deben ir de la mano. Vamos, entonces, a mejorar y aumentar nuestros conocimientos acerca de lo que es CALIDAD DE VIDA, desde el punto de vista de una exitosa y feliz RELACIÓN DE PAREJA.

Suena encantador cuando se dice en otro orden: Vamos **a aprender cómo vivir una adecuada y feliz Relación de Pareja, como eje fundamental para mejorar nuestra Calidad de Vida.**

Para eso y por eso estamos aquí y ahora.

> Sea este el momento y el punto para establecer y definir un par de conceptos que utilizaremos durante todo el contenido del manual: cuando hacemos referencia a una "Relación de Pareja" estaremos refiriéndonos a *cualquier tipo de acuerdo entre dos personas a partir del cual se establece convivencia bajo un mismo techo y supuestamente bajo unas determinadas condiciones compartidas.* Esto, independientemente del tipo de compromiso, rito, ceremonia o documento a través de cuya conformidad se haya establecido el acuerdo. El término "soltero" sólo se usará para designar a una persona que en el momento no está formando parte de ninguna Relación de Pareja, oficializada o no.

> De igual manera, y esto es muy importante entenderlo bien, la utilización de definiciones y términos masculinos NO significa que sean de exclusiva referencia

a los varones; como suele ser común: cuando estemos citando a “novios” o “esposos” seguramente nos estaremos refiriendo también a novias y esposas, los “amigos” incluyen las “amigas”, y así sucesivamente.

PRIMERA PARTE

1

¿Programación inapropiada?

Incluso desde antes de nacer, apenas nuestros progenitores reciben la confirmación del examen de embarazo, desde ese mismo feliz momento comienzan paralelamente a gestarse también una gran cantidad de sueños, ilusiones y esperanzas en torno a la criatura, de la cual muchas veces aún no se conoce si será niña o varón y en algunos casos ni siquiera se han puesto de acuerdo en el nombre que deberá llevar en un caso o en el otro.

Hasta existen instituciones financieras que tienen y publicitan sistemas de ahorro programado para cuando, en un futuro aún relativamente lejano, la criatura nonata necesite pagar la pensión de su colegio o la matrícula de la universidad.

Cualquier padre empieza a soñar despierto y dormido con un hijo profesional exitoso, importante, con dinero suficiente y preferiblemente abundante, buen vehículo de modelo reciente, reconocimiento público, entrevistas en noticieros, fotografías en periódicos y revistas… como soñar no cuesta nada, la lista puede ser interminable.

Se plantea entonces la necesidad de prepararse para proveerle de los mejores recursos que cada familia sea capaz de pagar. Ojalá colegios con alto nivel académico y en general un entorno suficientemente apto para que el futuro del retoño sea lo más venturoso posible y pueda lograr todos o la mayoría de los símbolos de una persona realizada y exitosa: Diversos títulos, nombramientos en cargos representativos y ojalá de alto reconocimiento público, dinero, viajes ojalá internacionales, tarjetas de crédito de categoría dorada, casa de campo, ropa de marca, diplomas de prestigiosas instituciones académicas… y un largo etcétera.

Se piensa así que todo aquello garantizará la posible y muy deseable vida feliz, realizada y muy dichosa para el hijo en ciernes.

Ahora, permítannos dar un pequeño salto hacia el futuro y contarles acerca de los resultados de algunas investigaciones sociológicas en las cuales hemos tenido la oportunidad de participar y que tienen relación con el tema que venimos exponiendo.

Resultados globales de una encuesta realizada por el autor y su equipo asesor, entre personas, hombres y mujeres, de más de sesenta años como condición determinante, y seleccionados dando preferencia a una vida relativamente exitosa y con un aceptable nivel de bienestar, nos han permitido conocer lo siguiente:

- Los primerísimos factores para que a partir de los sesenta años se pueda dar parte de una vida relativamente feliz, han sido:

- Una excelente vida familiar.
- Una feliz y exitosa vida de pareja.

En lugares muy secundarios vienen a reportarse los supuestamente reconocidos símbolos de éxito ya mencionados renglones atrás: viajes, títulos, dinero y todos los demás.

Es así como en las curvas finales de nuestro recorrido por la vida, llegamos a la conclusión de que aquellas cosas a las cuales dedicamos los más importantes esfuerzos durante la primera mitad de nuestra vida, no suelen ser los que finalmente nos proporcionan los mayores niveles de bienestar y calidad de vida.

Y conceptos inicialmente secundarios o que han sido poco considerados y a los cuales no se les ha dedicado prácticamente ninguna formación y menos orientación, como son: vida familiar, compartir, convivir y Relaciones de Pareja, son los que al final presentan los mayores niveles de satisfacción y los que nos han representado los más altos índices de calidad de vida.

Esto nos lleva a plantearnos un interrogante muy contundente: ¿por qué nadie se está ocupando de ofrecer alguna orientación académicamente sustentada sobre lo que parece ser real y objetivamente importante para mejorar la calidad de vida de los seres humanos?

La evidentemente inadecuada ‘programación’ que estamos recibiendo… ¿es parte del problema?

Porque podemos intentar algunas conclusiones en esta búsqueda del diagnóstico apropiado para poder acercarnos a algunas respuestas viables. En otras palabras: si llegamos a conocer lo más acertadamente posible cuál es la enfermedad… seguramente podremos determinar cuáles serán los “medicamentos” o los ”tratamientos” más apropiados.

Entonces: A – No existe ninguna programación **calificada** para orientarnos, formarnos y capacitarnos sobre temas de tanta trascendencia como son: aprender a compartir y a convivir en pareja.

B – La poca orientación y formación que existen en nuestro medio y en nuestra cultura, están sustentadas sobre conceptos un poco desacertados en sus prioridades y enfoques.

Como solía decir mi padre: "Grave está el enfermo, ni come ni hay qué darle".

Nótese que el punto A se refiere a la inexistencia de programación **calificada,** porque debemos aceptar que existen algunos leves intentos de ofrecer respuestas, lamentablemente un poco limitadas por su concepción filosófica e ideológica, por la falta de experiencias suficientemente pedagógicas y como resultado consecuente de la falta de formación previa. ¿Si no hay profesores que enseñen, en dónde van a aprender y con quién van a capacitarse los futuros orientadores?

Pero, consideramos aquí y ahora que lo verdaderamente relevante es crear consciencia sobre el hecho de nuestras propias limitaciones y desconocimiento casi general sobre el tema. Si nos hacemos conscientes y suficientemente responsables de "no saber qué, ni cómo, ni cuándo", entonces, posiblemente procederemos con mayor cuidado, con algo de tacto y delicadeza a la hora de hacer propuestas o tomar decisiones y lo más importante: podremos aprender a considerar, respetar, ponderar y tener en cuenta la opinión de la otra parte (la pareja), ya que… ¡de pronto va y tiene la razón!

Y esta línea de pensamiento nos va a conducir hacia el mejor entendimiento y óptimo aprovechamiento de las diferencias en los procesos vivenciales entre hombre y mujeres, ya que, según veremos, no hay superioridad manifiesta en un género específico y sí una maravillosa complementariedad al poder ver al mismo tiempo "las dos caras de una misma moneda".

De todas maneras, para empezar a dictar cátedra e iniciar, por fin, un proceso de adecuada orientación y siquiera un comienzo de capacitación sobre el tema del título, nos hemos comprometido con la creación de este manual.

2

Una forma de Vida

Dentro de la gran multitud de inadecuadas actitudes humanas que se han logrado identificar en torno a la problemática de las relaciones de pareja, una muy generalizada y que normalmente obra como plataforma para muchos otros errores, es el comportamiento de gran cantidad de personas que después de haber establecido una relación de pareja supuestamente integral y definida, quieren seguir viviendo como si ésta no existiera, valga decir: quieren seguir viviendo como si aún fueran "solteros(as)".

Pretender seguir viviendo como personas solteras, con todo lo que el término quiere significar en relación con los conceptos de libertad y falta de compromiso o de responsabilidades, indudablemente no es la mejor manera de sustentar la existencia de una relación que cumpla con un verdaderas condiciones de supervivencia.

¿Y cuáles son esas condiciones? Ya hicimos referencia a que:

- Una adecuada Relación de Pareja, debe cumplir con un propósito fundamental ineludible: Servirnos **como medio para crecer, realizarnos como personas y mejorar nuestra Calidad de Vida.**

- Una Relación de Pareja que quiera contar con un buen nivel de funcionalidad, debe convertirse en la plataforma de lanzamiento para una vida más armoniosa y que cumpla con la premisa instintiva y connatural de orientar nuestra existencia por mejores caminos, llenando nuestros días de momentos gratos, motivaciones, satisfacciones y razones que enriquezcan nuestro transcurrir por el camino de gratas vivencias compartidas.

En palabras muy sencillas: **Si su Relación de Pareja no es causa y motivo de felicidad, no es la relación adecuada y se le debe someter a una exhaustiva revisión.**

Retomando entonces la orientación inicial del capítulo: si una de las personas integrantes de la relación pretende seguir viviendo como si ésta no existiera, sin adecuada participación, sin respeto, sin responsabilidad ni compromiso alguno, indudablemente la otra persona estará siendo negativa y tristemente afectada. No se estará cumpliendo la premisa básica y fundamental de cada persona en cualquier relación: Mejorar su Calidad de Vida.

Ante el evidente fracaso de una anterior relación, algunas personas suelen argumentar que *"Es que yo no sirvo para vivir casado, comprometido o en pareja".* No obstante,

muy poco tiempo después les encontramos intentando establecer una nueva relación. Al fin qué?

Es que no ha sido suficientemente aclarado, conocido ni entendido que vivir en una Relación de Pareja es UNA FORMA DE VIDA, UNA MANERA DE SER.

Tomar la decisión de unir nuestra vida a la de otra persona indudablemente requiere mucho más que el simple "enamoramiento", sobre cuya base se toma hoy aquella importante resolución.

Intentar una Relación de Pareja que tenga una auténtica posibilidad de cumplir con el objetivo fundamental de enriquecer y mejorar la Calidad de Vida, debe ser una decisión muy bien pensada, analizada y estudiada; se deben sopesar y evaluar objetivamente los pros y los contras, los puntos débiles y las fortalezas de cada uno de los integrantes y también de la pareja en forma integral; cada pareja de jóvenes, y mientras más jóvenes con mucha más razón, debería someterse a un previo programa de capacitación y orientación de alguna exigencia, dada la enorme importancia que para sus vidas significa el paso que quieren dar.

Pero, como ya dijimos… no hay dónde ni con quién.

Hace unos pocos años fue organizado una especie de foro entre personas de alguna forma vinculadas con la comunidad y la sociedad, en la cual se buscaban respuestas al alto índice de divorcios, separaciones y rompimientos entre las parejas que habían contraído matrimonio católico.

En aquellas fechas, rezaba el informe inicial presentado por las jerarquías Diocesanas participantes y convocantes, y en el relativamente pequeño entorno regional objeto del estudio, se estaban divorciando, en promedio, más de una pareja por día, y lo preocupante era que no se estaban solicitando matrimonios en la misma proporción, era más la gente que intentaba separarse que la que procuraba establecerse. ¿Motivos?

Después de algunos análisis y estudios sociológicos al respecto, se pudo establecer que aunque en el área estudiada sí se presentaba un promedio superior al matrimonio diario, más de la mitad de los mismos se estaban efectuando sólo por las leyes civiles, es decir: en las notarías, lo que llamamos en Colombia: matrimonio civil.

Y al escudriñar en los motivos de este incremento y la lógica disminución en las bodas a través de la iglesia católica, no fue difícil descubrir que bajo diferentes interpretaciones el único y real motivo era: "…*es que como por la iglesia no existe el divorcio, y no estamos seguros de que lo nuestro funcione, entonces preferimos hacerlo por lo civil, ya que es mucho más fácil por si nos toca divorciarnos después…"*

¿Pueden creerlo?

Desde antes de iniciar la convivencia ya se están "programando" mentalmente para fracasar. Desde antes de empezar ya se están preparando para no lograrlo. Desde

antes de emprender el camino que deben recorrer juntos y en armonía…ya “esperan” el fracaso. Y cuando éste es “tan esperado”, obviamente no tarda en presentarse.

Pueden omitirse los pretéritos, esto está sucediendo hoy mismo y no sólo allí donde se llevó a cabo ese estudio. Podemos apostar a que es igual en la totalidad de nuestras regiones colombianas, y eso sin querer proyectarnos allende las fronteras.

De alguna manera, aquello explica el porqué cuando muy poco tiempo después se empiezan a presentar, así sean sólo pequeños y superables problemillas que casi podríamos llamar “obvios”, entonces la *programación* fatalista ya preparada y prevenida lleva a la pareja a pensar rápida y fácilmente en separación y divorcio.

Como reza el muy trillado pero siempre válido pensamiento: “Quien no espera vencer, ya está vencido”.

Es indudable que si estuviéramos entendiendo la verdadera y trascendental importancia de una Vida de Pareja, y si este compromiso nos representara exactamente eso: un “compromiso” serio y responsable para con nuestra vida, con las familias involucradas y con la otra persona, entonces estaríamos pensando muy seriamente y en profundidad antes de tomar tan importante decisión.

Es que una Vida de Pareja con verdaderas intenciones de representar un logro significativo para nuestra vida, debe entenderse como lo que es: UNA FORMA DE VIDA, UNA MANERA DE SER. Vivir en pareja es un compromiso de 24 horas al día, cada segundo de cada minuto de cada hora, ¡y trescientos sesenta y cinco días al año!

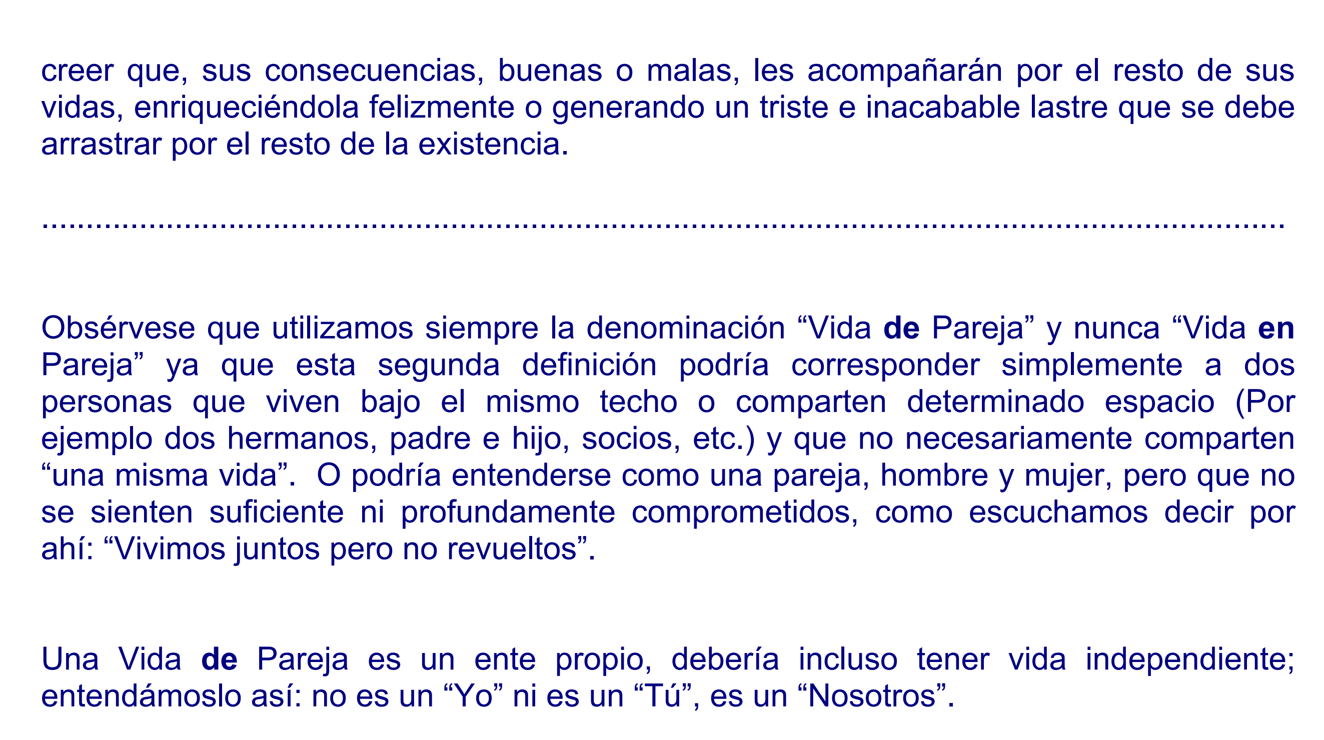
Una Vida de Pareja no debe ser interpretada ni asumida como una etapa pasajera o transitoria, ni como una “temporada”; no es algo desechable ni descartable; de hecho, jamás podremos olvidar las vivencias correspondientes a una vida de pareja, independientemente de que se haya logrado ser feliz o no.

Una Vida de Pareja no suele cruzar por nuestro camino como… el invierno, que llega un día y se va otro; ni como la temporada navideña, que llega, se hace importante y luego pasa sin que necesariamente tengamos que intervenir ni para una cosa ni para la otra.

Una Vida de Pareja es algo que “ha llegado para quedarse” dentro de nuestras experiencias, marcará para siempre una etapa y una vivencia de gran trascendencia aún independientemente de que al final podamos considerarla feliz y exitosa o triste y fracasada.

Las profundas huellas, las heridas y cicatrices de por vida que suele dejar una separación o una relación fallida, deberían ser motivo suficiente para que tomemos el concepto de Vida de Pareja, o Relación de Pareja, como lo que realmente es: una etapa muy importante para toda nuestra existencia, y hasta el final de nuestros días.

Sea este un intenso llamado a nuestro sentido de responsabilidad para con algo que lamentablemente está siendo tomado muy a la ligera; hombres y mujeres están convirtiendo la convivencia en algo rápida y fácilmente descartable sin considerar y sin



creer que, sus consecuencias, buenas o malas, les acompañarán por el resto de sus vidas, enriqueciéndola felizmente o generando un triste e inacabable lastre que se debe arrastrar por el resto de la existencia.

....

Obsérvese que utilizamos siempre la denominación “Vida **de** Pareja” y nunca “Vida **en** Pareja” ya que esta segunda definición podría corresponder simplemente a dos personas que viven bajo el mismo techo o comparten determinado espacio (Por ejemplo dos hermanos, padre e hijo, socios, etc.) y que no necesariamente comparten “una misma vida”. O podría entenderse como una pareja, hombre y mujer, pero que no se sienten suficiente ni profundamente comprometidos, como escuchamos decir por ahí: “Vivimos juntos pero no revueltos”.

Una Vida **de** Pareja es un ente propio, debería incluso tener vida independiente; entendámoslo así: no es un “Yo” ni es un “Tú”, es un “Nosotros”.

Más adelante profundizaremos más sobre este punto.

...

Amar es una decisión

Un esposo fue a visitar a un sabio consejero y le dijo que ya no quería a su esposa y que pensaba separarse. El sabio lo escuchó, lo miró a los ojos y solamente le dijo una palabra:
- "Ámela". -luego se calló-.

- Pero es que ya no siento nada por ella.
- Ámela, -insistió el sabio-.
Y ante el desconcierto de aquel señor, después de un oportuno silencio, el viejo sabio agregó lo siguiente:
** Amar es una decisión, no un sentimiento.*
** Amar es dedicación y entrega.*
** Amar es un verbo y el fruto de esa acción es el amor.*

El Amor es un ejercicio de jardinería: arranque lo que hace daño, prepare el terreno, siembre, sea paciente, riegue, procure y cuide.

Esté preparado porque habrá plagas, sequías o excesos de lluvias, mas no por eso abandone su jardín.

Ame a su pareja, es decir, acéptela, valórela, respétela, déle afecto y ternura, admírela y compréndala.

** Eso es todo, ámela".*

(Encontrado en Internet sin datos sobre autoría)

3

¿A qué debemos enfrentarnos?

Ante el "asustador" panorama bosquejado en los capítulos anteriores, y ante el compromiso que nos representa el planteamiento y el reconocimiento de que lo que se necesita son mayores y mejores niveles de información, capacitación y orientación sobre lo que implica y significa una auténtica y enriquecedora Vida de Pareja, queremos intentar un proceso pedagógico que pueda subsanar y aportar algo positivo a esta problemática; que no nos quedemos sólo en plantear los problemas y las quejas; que todos, ustedes y nosotros, nos comprometamos en la búsqueda de respuestas y soluciones.

Entonces, para comenzar como debe ser, vamos a identificar, a conocer y a reconocer los principales obstáculos, los mayores peligros y los que en la actualidad vienen siendo los peores enemigos de las Relaciones de Pareja felices, enriquecedoras y satisfactorias.

En cualquier revista o periódico dominical es fácil encontrar crónicas y artículos que se refieren al tema con más o menos cierta idoneidad y que exponen como principales cusas de rompimientos, separaciones y divorcios: las infidelidades, el maltrato emocional o físico, las adicciones, las dificultades económicas, la falta de comunicación y el machismo. Tienen razón sólo en parte, un poco menos de la mitad.

Y nos atrevemos a aseverar lo anterior tomando como base el siguiente predicamento: la infidelidad no es la "causa primera" o motivo de algo, ya que existe una causa para la infidelidad. De esta manera, la infidelidad es la "consecuencia" de otra causa anterior que viene a ser la verdadera raíz del problema. Por lo tanto, debemos profundizar

hacia atrás para encontrar explicaciones más fundamentales que nos permitan mejorar el enfoque sobre la problemática.

También encontramos un poco difícil darle un orden objetivo de importancia a la lista de dificultades a la que queremos referirnos, ya que cada persona colocaría en primer lugar el que sea su problema personal.

Por lo tanto, en un orden meramente secuencial vamos a adentrarnos en esta línea de pensamiento y cada persona interesada podrá enfocarse directamente sobre el punto central de su propia inquietud.

Verdaderas causas para los fracasos entre las parejas.

A – Falta de “Buena Voluntad”

B – Falta de Comunicación.

C – Falta de Comprensión.

D – Falta de Sentimientos.

Y una quinta causa que también se encuentra presente en cada una de las cuatro anteriores e influye directa y nocivamente en cada una de ellas, agravándolas, haciendo mucho más difícil su entendimiento, su diagnóstico y por consecuencia su posible resolución:

E – El machismo.

Dada la enorme trascendencia de estos puntos, vamos a dedicar un capítulo completo a la descripción y análisis de cada uno.

4

A - Falta de “Buena Voluntad”

Debemos interpretar el concepto "Buena Voluntad" cómo si se tratara de una sola palabra, un sólo término. Y además, aparece aquí entrecomillado para facilitar asumirlo y entenderlo como una idea completa e integral.

Entonces, la Falta de "Buena Voluntad" se refiere exactamente a la triste y preocupante ausencia de "Dedicación", "Compromiso", "Buena Fe", "Entrega", "Disposición" y "Consagración" a la causa de su Relación de Pareja.

Se resalta aquí el concepto del **Compromiso** para destacar el significado de "Buena Voluntad" a que nos referimos, ya que esta palabra tiene un significado etimológico muy apropiado para el aprendizaje que queremos compartir.

"Buena Voluntad" también es Buena Intención, o sea que "Buena Voluntad" quiere significar en este contexto que vamos a poner de nuestra parte toda la atención, la consideración, el compromiso, la dedicación y la buena fe que sean necesarias con el propósito de entender y definitivamente para comprender. Para perdonar, para tolerar, para aprender juntos o aprender de la otra persona, para responder positivamente, para servirnos mutuamente, para que unidos podamos recorrer un camino que nos conduzca (a ambos) al cumplimiento del objetivo fundamental de la Relación de Pareja: crecer, superarnos, realizarnos y mejorar nuestra Calidad de Vida.

> ***Eudokia*** *(eudokía) es una palabra hebrea bíblica (no se encuentra en otros contextos) cuya interpretación clásica es* ***"buena voluntad”****.*
> *Si nos vamos al verbo hebreo eudokew (eudokéo), del que se obtuvo la palabra, hemos de traducirlo por "considerar bueno", "aprobar", "estar satisfecho", "complacerse en algo o en alguien". (Tomado de la web "El Almanaque")*
>
> ***Buena fe***
>
> *Por* ***buena fe*** *se entiende un actuar propio, recto, y sin ulteriores intenciones. Quien se conduce con buena fe, cuenta con una personalidad transparente, sin tener razones ocultas y simplemente cumpliendo con las comisiones o atribuciones que se le estén dando. – Tomado de la web Wikipedia.*
>
> *Pero Buena Voluntad no es sólo Buena Intención. Una Buena Intención puede ser el comienzo, pero sola no es suficiente. Tampoco los buenos deseos o anhelos. Debemos desarrollar la destreza necesaria para entrenar a la mente.*

Debemos actuar de una manera inteligente y determinada. La Buena Voluntad ha de ser eficaz, no impráctica y soñadora.

Tomado de Internet - www.buenavoluntad.org

"Buena Voluntad" al servicio de la causa del bienestar y la realización feliz de una Relación de Pareja, también quiere significar que tenemos **verdaderos y auténticos** deseos de "llegar a alguna parte", hacer realmente algo positivo con esta relación, solucionar, corregir, aclarar, reparar, restaurar, reiniciar, arreglar y buscar entendimiento... cuando, eventualmente, la relación se encuentre atravesando por alguna etapa de confusión, debilitamiento o desacuerdo, lo cual suele ser relativamente frecuente y casi podríamos aceptar: normal.

"Buena Voluntad" definitivamente significa **Compromiso**, sentirnos auténtica y totalmente entregados, con todo lo que somos, lo que tenemos, lo que pensamos, con nuestros deseos, sueños, metas y ambiciones, con nuestras limitaciones, con nuestros errores y carencias, con nuestro mejor esfuerzo y con "sangre, sudor y lágrimas" para *"hacer todo lo que sea necesario con tal de que esta relación funcione, nos haga felices (a ambos) y* (otra vez) *cumpla con el objetivo fundamental de toda Relación de Pareja: crecer, superarnos, realizarnos y mejorar nuestra Calidad de Vida".* "Buena Voluntad" es, para utilizar un modismo popular: un compromiso al 110%.

De igual manera, cuando citamos la falta de "Buena Voluntad" como uno de los motivos principales para el acelerado crecimiento de los porcentajes de separaciones y divorcios, hacemos referencia a la ausencia de *Buena Disposición*[4] en beneficio de alguien o de una causa definida y determinada.

Queremos que el concepto *Buena Disposición* quede definido en nuestro entendimiento como: Inclinación consciente, positiva y generosa de la propia voluntad en favor de, o en beneficio de... aquí podemos agregar: de la Relación de Pareja.

Otra idea que debemos considerar y revisar dentro del criterio de "Buena Voluntad" es el concepto de **Apertura**[5]**.** Y aquí se refiere exactamente a la acción de abrir el corazón, el entendimiento y la voluntad a la opción de *que "la otra persona podría tener la razón".*

Abrir el corazón, la mente y la voluntad: todo lo contrario de tener opiniones o conceptos cerrados, estrechos, rígidos, severos y estrictos acerca de lo que podría ser lo más conveniente para el beneficio de la pareja. ¡Ojo! no es lo que ***me*** *beneficia o* ***me*** *gusta a mí!* es lo que le conviene a la relación, no se trata de *mis opiniones* o de *tus gustos*, se trata de **nuestra conveniencia.**

....

[4]*(**disposición**. (Del lat. dispositĭo, -ōnis). Gallardía y gentileza en la persona. || a **la ~ de**. expr. U. como fórmula de cortesía para ofrecerse una persona a otra. Estoy a la disposición de usted. || estar, o hallarse, **en ~** alguien o algo. frs. Hallarse apto y listo para algún fin. DRAE)*

[5]*(**apertura**. (Del lat. apertūra). f. Acción de abrir. || 2. Actitud favorable a la innovación. DRAE)*

Entender este punto suele ser un poco difícil para una persona tozuda, testaruda u obstinada ("terco como una mula", se oye decir coloquialmente), pero es de total, absoluta y vital importancia lograr entender y desarrollar la capacidad de *apertura* para beneficio del buen entendimiento que debe reinar en una adecuada y feliz Relación de Pareja.

Este concepto es incondicional, categórica y radicalmente innegociable, no se puede transigir en esto, si uno de los integrantes de la pareja quiere tener siempre la razón a toda costa y se obstina en pretender decir siempre la última palabra o en imponer, constantemente, su criterio y su parecer sin consentir, por lo menos, escuchar, evaluar y considerar la opinión de la otra persona, esta relación estará en graves problemas. *(Le sugerimos que subraye, ojalá con resaltador, este párrafo).*

Permítannos destacar este punto: ***No se trata de mi opinión, no se trata de lo que tú quieres, se trata de lo que es conveniente, lo que es mejor y más aconsejable para los dos y para nuestra Relación**.*

Más adelante, y en repetidas ocasiones, volveremos sobre el concepto anterior, ampliando su significado acorde con las nuevas temáticas que iremos estudiando.

Profundicemos y veamos ahora algo más en relación con la "Falta de Buena Voluntad" y su nefasta influencia en lo que concierne a las Relaciones de Pareja; aunque también suele suceder entre las damas, es entre los varones donde se puede observar mayor resistencia y mucha incomprensión frente al concepto del **Cambio.**

Auténtico terror suele presentarse cuando se le sugiere o indica a alguna persona que debe procurar o que se hace importante introducir algunos cambios en su rutina de vida, en su comportamiento o en su actitud. Aquí fue Troya!

Aquí suelen escucharse respuestas como*: "Yo no voy a cambiar lo que he sido toda la vida!", "Si alguien me quiere ha de quererme así como soy, yo no puedo, ni quiero cambiar en nada!", "A esta edad uno ya no puede cambiar*!" y cualquier cantidad de variantes de esta misma idea. Debemos anotar que esta es una actitud altamente equivocada y muy perjudicial, pero diremos a su favor que lo que normalmente lleva a utilizar estas expresiones es casi siempre el desconocimiento de lo que realmente quiere decir la palabra *cambio.*

A lo que tanto se le teme y lo que genera tanto rechazo es la posibilidad de que se estén tratando de modificar las rutinas básicas de un ritmo de vida al cual ya estamos acostumbrados. Nuestra cotidianidad está llena de pequeños hábitos que nos son cómodos, conocidos y por lo tanto, confiables. Tenemos nuestras rutinas diarias llenas de "lugares comunes", horarios, sitios, ubicación de nuestras cosas, etc. Es frecuente escuchar que "*cada quien tiene un orden establecido dentro de su propio desorden"*.

Cambiar este orden y aquellas rutinas, es lo que nos produce rechazo instintivo, el mismo rechazo y temor que nos genera lo desconocido. Queremos saber, conocer siempre y a todo momento en dónde están los pañuelos, en dónde están el azúcar y la sal. Si nos cambian de lugar las llaves, la agenda o la revista que estábamos leyendo, si nos *mueven* nuestro puesto en la mesa o el horario de alguna actividad a la cual ya

estamos habituados... ni hablar! Ni qué decir cuando nos cambian la ruta habitual del autobús hacia o desde el lugar de trabajo, o cuando nos cierran por reparación las calles por las cuales acostumbramos conducir... nos sentimos perdidos, huérfanos, náufragos.

Pero afortunadamente no es a este tipo de cambios a los que hacemos referencia cuando hablamos de los que puedan ser necesarios cuando se requiera restablecer, restaurar o fortalecer una Relación de Pareja.

Generalmente hablamos de cambios de actitud. Veamos un ejemplo muy concreto, directo y oportuno: En el presente capítulo nos estamos refiriendo a la "Buena Voluntad", y es de esperar que a estas alturas este concepto ya se haya podido asimilar con suficiente claridad. Entonces, debería ser fácil entender que es justamente mucha *Buena Voluntad* la que se necesita para intentar entender y atender positivamente cuando se nos habla de algo que debemos *cambiar*.

Acabamos de hablar de apertura, abrir el corazón y el entendimiento... esto quiere decir: sencillamente diga Sí! Piense Sí! Dispóngase positivamente que ya luego iremos paso a paso y estaremos "negociando" cada pequeño cambio que haya de ser necesario u oportuno.

Pero no se preocupe el lector, nadie le va a pedir que cambie su música favorita, ni la canción que le trae tan bellos recuerdos; nadie le va a sugerir que cambie su color predilecto, ni el equipo del cual es fanático seguidor; no se trata de cambiar ese plato típico que tanto disfruta, ni la marca de calzado con el que se siente tan cómodo. Si a usted le gusta el Chapulín Colorado, y escuchar música vieja en pantaloneta mientras se toma una cerveza en el patio de su casa un sábado por la tarde, ¡bien pueda! ¡disfrútelo y salud! Nadie le quiere cambiar esto, ni nada parecido.

Aunque es muy posible que sí deba pensar en *cambiar* sus dos o tres borracheras semanales, las 'quedadas' jugando billar con los amigos hasta la madrugada, dejar sus ropas tiradas por todas partes y en medio de la sala o el corredor, dejar su ropa interior mojada en el piso del baño, irse los sábados desde las primeras horas de la mañana y regresar el domingo en la tarde, por andar de fútbol, de pesca o de paseo con los “amigos”, no dedicando a su hogar, a su esposa y a sus hijos un poco de tiempo y cariño. ¿Quien sabe? De pronto... ¡Ah! y eso sin mencionar, por ahora, a las *terceras personas* entre nosotros.

Hágase este cuestionamiento: si su Relación de Pareja no está marchando como debiera y no le está generando la armonía y la paz emocional que debería, es innegable que algo no debe estar al 100%, algo habrá que cambiar por exceso o por defecto, tal vez sea necesario efectuar un pequeño mejoramiento en alguna parte; piense en esto: *Si usted sigue oprimiendo las mismas teclas... seguirá obteniendo los mismos resultados… no satisfactorios.*

Atención, la idea fundamental es que la persona que tenga un auténtico compromiso con su Relación de Pareja esté dispuesta a manifestar, por lo menos, buena disposición a aportar, a hacer algún modesto sacrificio, e introducir algunas modificaciones a sus rutinas de vida, en beneficio de su relación y de su pareja. Si existe algún

comportamiento, rutina o actitud, que está deteriorando, minando, socavando y debilitando la estabilidad y la armonía que debe reinar entre dos seres que están tratando de compartir y convivir, lo menos que se debe esperar es que haya algo de apertura, de compromiso y de buena fe al servicio del bienestar en el seno de su relación.

Por esto, precisamente, es por lo que **La falta de "Buena Voluntad"** es el tema inicial cuando hablamos de las causas, motivos y razones para tanto fracaso amoroso, separaciones y divorcios. Entender e interpretar bien este punto es absolutamente indispensable antes de poder estudiar los restantes.

Y no podemos seguir adelante con esta temática sin referirnos antes de manera seria y responsable al concepto de la **Tolerancia**, infaltable e imprescindible elemento en las relaciones interpersonales y más aún cuando se trata de Relaciones de Pareja.

Y es que, lamentablemente, en nuestro medio sociocultural existe un deplorable desconocimiento acerca del verdadero significado de la palabra *tolerancia.* Muchas personas tienen una grave confusión entre este término y lo que realmente es *alcahuetería.*

Hay quien piensa que para no ser calificado de intolerante debe aprender a decir ***sí*** de manera incondicional, aunque no esté de acuerdo y aunque lo que esté ocurriendo sea negativo, ilegal, indigno o contraproducente. *"Está bien, usted puede hacer lo que le dé la gana (lo que sea) y yo no le diré nada". "A partir de ahora usted puede comportarse como quiera y yo no volveré a quejarme, ni a oponerme ni a emitir lamento alguno, para que digan que si soy tolerante",* sólo para poner un par de ejemplos; esto no sería tolerancia sino franca y desvergonzada alcahuetería.

Pero, para entender de manera positiva lo que realmente significa *tolerar*, palabra utilizada con tanta frecuencia pero tan desconocida y malinterpretada en su verdadera esencia, vamos entonces a simplificar y a explicarla de manera más o menos pedagógica: a) Cuando nos vemos ante la necesidad de acudir a algo llamado tolerancia, es por que generalmente se ha presentado una acción descalificadora por parte de alguien. b) Es de esperarse que la persona que cometió el error manifieste algo de pena por el hecho y también debería plantear algo de "Buena Voluntad", presentar excusas y obviamente el deseo sincero de enmendar su error. Este punto es categóricamente ineludible y fundamental, de lo contrario no tiene ninguna razón de ser la opción de la tolerancia.

Entonces, 1. Vamos a escuchar pacientemente. 2. Desde el inicio brindaremos algo de consuelo, un poco de comprensión y apoyo moral. 3. Ofreceremos una segunda oportunidad. (Y a veces tercera, depende de cada quien y del arrepentimiento manifestado, cada caso siempre será diferente). 4. Aportaremos apoyo económico o logístico (según el caso). 5. Respaldo. Orientación. Consejería. Asesoría. Ayudar a encontrar ayuda profesional si se requiere. 6. Paciencia. Espacio adecuado y tiempo suficiente.

...todo esto con un objetivo muy claro, concreto y definido: **¡Solucionar en forma definitiva el problema en cuestión!! ¡Ojo! no es para permitir que vuelva a ocurrir otra vez!!**

Vamos entonces a definir e identificar este concepto como **tolerancia correctiva** y no *desvergonzada alcahuetería.*

Porque si a pesar de actuar con clara *tolerancia*, la situación vuelve a presentarse una y otra vez...y si usted cree que lo sigue *tolerando*, lo que está sucediendo es que se ha convertido en alguien *alcahuete*[6], y su problema no sólo nunca se solucionará sino que además se agravará con el tiempo. Si sigue supuestamente *tolerando* una y otra, y otra, y otra vez, usted dejará de merecer respeto, pondrá en juego su dignidad y lo que está *alcahueteando* tomará características de ofensa personal.

Requisitos muy importantes dentro de un proceso de *tolerancia correctiva* son: sentar las bases, definir claramente las condiciones y establecer acuerdos delimitados que sean la base de una **negociación** justa.

Siempre que se hace referencia a la *tolerancia*, es imprescindible incluir el concepto de la *negociación*, entendiendo el término como un intercambio justo, equilibrado, ecuánime y legal entre dos personas, en este caso, y en el cual "ambos salen ganando". (Una negociación donde una de las dos partes pierde, no es un negocio sino una estafa)

Este punto es de gran relevancia en el propósito de arrojar algo de luz restauradora en la problemática de las Relaciones de Pareja, es demasiado trascendente poder no solo entender sino además asumir con responsabilidad el manejo de lo relativo a la *negociación* de los conflictos que lleguen a presentarse.

Esperamos que ya sea fácil entender, para ser consecuentes y coherentes con el tema, que se va a necesitar mucha de la mejor "Buena Voluntad" y de una buena dosis de *tolerancia* por parte de cada uno de los integrantes de esta *negociación* en pro de llegar a acuerdos positivos, constructivos, restauradores y fortalecedores que le permitan a su Relación de Pareja cumplir con el objetivo fundamental de ayudar a crecer, a realizarse y a mejorar su Calidad de Vida. *(La reiteración del concepto es intencional, continuaremos repitiéndolo y seguirá siendo adrede).*

Entonces, el enriquecedor y reparador concepto de *negociación* dentro de una Relación de Pareja, se dividirá en dos partes: 1ª. Negociación conmigo mismo. 2ª. Negociación con mi pareja.

1ª. Usted debe estar en capacidad de responderse estas y otras preguntas similares: ¿Hasta dónde, objetivamente, soy capaz de ceder? ¿Hasta dónde y qué estoy dispuesto, o soy capaz, de tolerar? ¿Hasta dónde podré sobrellevar, sin quejarme ni

....

[6]***(alcahuete, ta.*** *m. y f. Persona que concierta, encubre o facilita una relación amorosa, generalmente ilícita.* || ***2.*** *coloq. Persona o cosa que sirve para encubrir lo que se quiere ocultar.* || ***3.*** *coloq.* ***correveidile*** *(// persona que lleva y trae chismes). DRAE)*

protestar constantemente, esta situación? ¿Realmente me siento capaz de sobrevivir con esto? ¿Cuánto tiempo? ¿Bajo qué condiciones? ¿Si me toca elegir entre *esto (x)* y *aquello (y)*, que decisión voy a tomar? ¿Cuál de las dos situaciones me será más llevadera?

¡Ojo! Es importante procurar el desarrollo de, ojalá, suficiente claridad acerca de nuestras respuestas y posibles reacciones internas particulares, esto también requiere tener cierto conocimiento de sí mismos, pero... ¿cómo podríamos relacionarnos con alguien si ni siquiera sabemos quiénes somos nosotros mismos? ¡Ah! ¿Han notado que en ningún momento hemos dicho que esto sea fácil? Definitivamente ***sí*** es posible, pero no es fácil. ¿Recuerdan que líneas atrás se hizo hincapié en el término *compromiso*? Por ahí es la cosa.

Con el fin de arrojar más luz que facilite el entendimiento y manejo del concepto, veamos una anécdota ejemplarizante conocida a través de una consultante:

- Gloria* ya estaba un poco cansada de que cada año su esposo, Alberto*, programara sus vacaciones navideñas en casa de los padres de él en la ciudad de Ibagué, cuando ella hubiese querido que, alguna vez, pudieran compartirlas con sus padres y hermanos en la ciudad de Manizales. Alberto ni siquiera consideraba la más mínima posibilidad de lo que a él le parecía un desatino: *"¿Cómo se le ocurre? ¿Qué vamos a ir a hacer allá? ¡Ni más faltaba!"*

Gloria prefería ceder con la intención de evitar mayores disgustos y con molesta resignación empacaba sus maletas para ir a aburrirse otra vez a casa de sus suegros.

Pero este año decidió consultar la situación, ya que interpretaba, con acierto, que su incómodo conformismo estaba debilitando el futuro de su relación con Alberto, y quería saber hasta dónde podría ser peligrosa una actitud más justa y coherente con su deseo personal.

Ante el argumento, antes explicado, de la negociación en dos partes, ella se hizo el siguiente planteamiento: *"Si me resigno a acompañarlo donde sus padres, voy a estar triste y aburrida, su familia seguirá pensando que soy antipática y amargada, luego estaré molesta e incómoda con él durante, más o menos, otro mes, esto lo molestará más aún y tendremos diversos problemas durante otro par de semanas".*

Pero, si decido irme, así sea yo sola, a compartir con mis padres y hermanos en la ciudad de Manizales, voy a estar contenta, serena y satisfecha, obviamente el estará molesto conmigo y seguramente este enojo le durará entre dos y tres semanas Pero yo, tranquila, feliz y relajada, podré hacerme cargo de que se recupere y volvamos a la normalidad".

Al hacer el "balance" entre la incomodidad de ella (y de la pareja), por cerca de un mes o mes y medio, y la molestia de él (y de la pareja), por dos o tres semanas, era fácil tomar una decisión proporcionalmente más justa y equilibrada.

**Los nombres han sido cambiados para proteger la identidad de la pareja.*

¿Está claro? Esto significa negociación consigo mismo.

Ahora, cuando usted haya logrado acercarse a la definición de lo que será capaz de negociar, de tolerar y hasta dónde podría ceder, entonces viene la segunda parte.

2ª. Negociar con mi pareja. Y es aquí donde vamos a necesitar de la mayor cantidad posible de nuestra "Buena Voluntad" (Cuya ausencia es, recuérdelo, primera causa de divorcios, separaciones y fracasos amorosos). Ahora entra en juego toda nuestra "Dedicación", "Compromiso", "Buena Fe", "Entrega", "Disposición" y "Consagración". ¿Recuerda el inicio de este capítulo?

Y entonces, aquí se hace imperativa la inclusión de un nuevo ingrediente absolutamente imprescindible, infaltable, insustituible y vital, para tener alguna opción de lograr acuerdos justos, equilibrados, coherentes y firmes que nos permitan ampliar las posibilidades del "buen entendimiento" que la adecuada marcha de la relación necesita: Nos referimos a establecer mecanismos de **DIÁLOGO**.

Pero antes de adentrarnos en el estudio y desarrollo de este punto, vamos a considerar lo siguiente:

a - Es de tan alta trascendencia el conocimiento y la inclusión del concepto del *diálogo*, que amerita dedicar todo un capítulo a su descripción y análisis.

b - Cuando hablamos de *diálogo*, ya estamos empezando a ocuparnos de temas relacionados con lo que hemos anotado como el segundo motivo de separaciones y divorcios, **- La Falta de Comunicación,** según lo expuesto al final del tercer capítulo. Pero también corresponde aún al análisis detallado de lo que significa tener "Buena Voluntad" en su Relación de Pareja.

Por estas dos razones, el siguiente apartado, que dedicaremos al tema del *diálogo*, servirá como puente entre estos capítulos: - Falta de "Buena Voluntad" y - Falta de Comunicación.

::

- Poema encontrado en internet sin datos del autor.

Qué es amar?

Amar es aceptar
sin cuestionamiento alguno
la libertad del ser amado.

Amar es comprender
que no existe el yo,
en su lugar se debe hablar de nosotros.

Amar es despertarse y dar gracias a Dios
por poder disfrutar de un nuevo día
junto a quién se ama.

Amar es llenar el vacío de la noche
con los gestos, risas y alegrías
de aquel que nos entregó su corazón.

Amar no conoce
de edades, razas ni religiones
pues las palabras son dictadas por el corazón.

Amar es perdonar gozar con los logros,
sufrir con las derrotas
de aquel que es dueño de nuestra vida.

Amar es sufrir
en silencio y con hidalguía
la pérdida de nuestro amor.

Pero sobre todo,
Amar es entender
que quién nos ama
acepta nuestros defectos y virtudes

::

5

El Diálogo

¿Dialogar? *¡Hace cientos de años que se viene recomendando el diálogo como mecanismo de entendimiento y negociación, pero ya estamos cansados de intentarlo sin éxito, está comprobado que definitivamente no funciona!!*

¿Dialogar? *Si el diálogo sirviera para alguna cosa no estaríamos hablando de incrementos preocupantes en divorcios y separaciones, mejor dicho, este libro no tendría razón ni motivo para existir!! Debe existir otra solución porque el diálogo está mandado a recoger por inoficioso e inútil!!*

Lamentamos no compartir estos pensamientos y algunos planteamientos similares, según los cuales, deberíamos continuar en la búsqueda de una herramienta de entendimiento que realmente funcione. No, no es necesario buscar más, el diálogo es una excelente solución y una respuesta funcional.

Lo que pasa es que generalmente no sabemos dialogar. Si no sabemos cómo funciona algo… posiblemente lo echaremos a perder. ¿Alguien ha intentado pilotear un submarino o un helicóptero cuando escasamente tiene licencia para montar en bicicleta? ¿Alguien ha intentado preparar un banquete cuando ni siquiera sabe freír un huevo?

Así de fácil podemos describir lo que ha venido ocurriendo desde hace muchísimos años con el concepto del diálogo. Simplemente, no sabemos dialogar. Nunca nos han enseñado; en ninguna parte hay cursos o programas de capacitación sobre este tema tan trascendente para nuestras vidas. Lástima.

Pero ya tenemos aquí la respuesta. Vamos a aprender cómo manejar y compartir un diálogo constructivo, restaurador, fortalecedor, que ilumine y oriente una buena Relación de Pareja, aclarando e ilustrando.

Porque ha venido sucediendo y se ha vuelto común en nuestra cultura (con el agravante del machismo incluido) que el término diálogo es interpretado como una larga, inacabable, malsonante, incómoda y desagradable suma de: regaños, exigencias, prohibiciones, gritos, acusaciones, críticas, ofensas, malos tratos, amenazas, reclamos, reproches, ataques personalizados, evasivas, injurias, agravios, ultrajes, pretextos, exageraciones, imposiciones y una gran cantidad de mentiras.

¡Uf! Con razón jamás funciona!

- ¿Has intentado dialogar con él (ella)? *¡Claro! ¡Si ya se lo he dicho como mil veces! ¡Pero es que él (ella) definitivamente no entiende o no quiere entender! ¡Claro! ¡Si solamente entiende lo que le conviene!*

Esta, no tan hipotética conversación es simplemente una pequeña muestra de algo que jamás sería un diálogo.

Pero veamos la definición que nos ofrece el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española DRAE: ***Diálogo.*** *m. Plática entre dos o más personas, que alternativamente manifiestan sus ideas o afectos. || 2. Discusión o trato en busca de avenencia. || …**~** de sordos: m. Conversación en la que los interlocutores no se prestan atención. (Encarta 2006)*

Vamos por partes: **Plática** (conversación), **entre dos o más** personas (o sea que jamás será una sola persona quien hable, converse o dialogue); **alternativamente**: (primero habla una persona, luego la otra y así sucesivamente; jamás hablan los dos al mismo tiempo); …manifiestan sus **ideas o afectos**: (no se habla de gritos, exigencias, prohibiciones ni nada parecido); …en busca de **avenencia:** convenio, transacción, conformidad y unión (DRAE), (nada de reproches, agravios ni de algo que se le parezca). Y hasta aparece la acepción de *diálogo de sordos* como ejemplo de *"conversación en la que los interlocutores no se prestan atención*";.

¡Ah! El *diálogo de sordos* es el que no funciona ni sirve para solucionar, aclarar ni fortalecer nada! …*conversación(?) en la que los interlocutores no se prestan atención*! Si no fuera por la triste ironía parecería un chiste. ¿Será a esto a lo que suelen llamar chiste cruel?

Lamentablemente en la actualidad y en la mayoría de los casos la palabra diálogo nos genera temor, recelo, dudas, agresividad, prevención o rechazo.

Evidentemente algo así no puede generar ni producir el más mínimo resultado positivo, razón por la cual alguien podría rechazar el uso del concepto. Pero si aprendemos a utilizar este recurso como lo que es: un excelente mecanismo para aproximarnos a soluciones enriquecedoras entre dos o más personas; y de manera especial en el caso que nos interesa: entre dos personas integrantes de una relación de Pareja que buscan caminos de integración, realización, comprensión, **comunicación** y bienestar mutuos, tendremos al alcance de la mano una eficaz herramienta de convivencia, de arreglo, de superación, de bienestar humano.

Profundicemos pues en este análisis de tan altísima trascendencia y que no dudamos en recomendar como una de las partes más importantes de este manual.

Solamente con que el lector pueda aprender a utilizar de la mejor manera esta valiosa herramienta, tendrá en sus manos la mejor alternativa para atender y mejorar sus opciones de superar los conflictos que seguramente se irán presentando a lo largo de su Relación de Pareja.

Hemos dividido en ocho pasos secuenciales la estructura recomendada para un buen diálogo.

a. – Apertura.

A veces dudamos si debe ser éste o el siguiente punto el que ocupe el primer lugar en la mejor programación para un proceso de diálogo. Pero, finalmente, para poner de relieve y no perder de vista nuestro horizonte de la "Buena Voluntad", nos hemos inclinado por sugerir que sea en este orden.

Esta apertura, requisito "sine qua non" para que el diálogo se pueda iniciar con expectativas positivas, significa que debemos prepararnos con la mente y el corazón para la posibilidad de que la *otra persona tenga la razón.*

Si queremos llegar a un proceso de diálogo con la idea fija de que "*no voy a dar mi brazo a torcer por nada del mundo, sea lo que sea, por encima de lo que sea, y yo no pienso dejarme imponer condiciones y le voy demostrar que yo tengo la razón porque yo soy quien manda aquí, y seré quien diga la última palabra… no faltaba más, carajo!* Entonces no malgaste su tiempo intentando un diálogo. No le va a funcionar, no le va a servir de nada. Posiblemente al final van a estar peor que al comienzo. Ojo que se lo advertimos, después no le eche la culpa al pobrecito e incomprendido diálogo.

"Actitud favorable a la innovación" es una de las definiciones que trae el diccionario acerca de la palabra *apertura.* Para que esto sea cierto y positivo, repase o recuerde lo que ya analizamos en el cuarto capítulo acerca de este concepto, cuando profundizábamos en el análisis de lo que significa la "Buena Voluntad". Y ya que va a volver a darse una pasadita por allí, de una vez repase los párrafos correspondientes a la definición del concepto del cambio, es más exactamente aquí en donde va a necesitar ese conocimiento.

Vaya al diálogo con la mente y el corazón abiertos, dispuestos a escuchar con total atención y con voluntad de aceptación, o por lo menos de un análisis equitativo, objetivo y positivo. Seguramente usted tendrá razones y argumentos muy valederos, no dude de que su pareja también tiene los suyos, y usted sólo podrá enterarse de ello si escucha atentamente y con paciencia, hasta el final de cada razonamiento. Abra su entendimiento y ponga su mejor "Buena Voluntad" al servicio de esta causa, la causa de su Relación de Pareja, le podemos asegurar que se llevará más de una grata sorpresa.

¡Ojo! Reflexione sobre lo siguiente: Es bastante posible que cuando usted se decidió por esta persona para que fuera su pareja, lo haya hecho sobre la base de que ella tenía algunos atributos válidos y positivos para enriquecer su vida; es casi seguro que entre las aptitudes que usted vio en esta persona, de alguna manera le haya llamado la atención su nivel de inteligencia. Sería muy extraño que alguien seleccionara a su pareja tomando como base algún tipo de limitación cerebral o de entendimiento; no suele ser muy común que alguien se incline por una persona decididamente torpe o sin capacidad de algún mínimo raciocinio. Entonces, si usted ha elegido normalmente según el promedio sociocultural colombiano… ¿No cree que la inteligencia de su pareja será suficiente para que tenga razón en algún punto? ¿No le parece que su pareja tiene alguna capacidad pensante? ¿Qué le lleva a pensar que solamente usted tiene la

razón? ¿Realmente piensa que únicamente usted es capaz de un razonamiento lógico? ¿Considera usted que su pareja se equivoca siempre y en todo?

¿No le parece que vale la pena considerar un poco más la validez de este punto?

Reflexione, si realmente usted tiene alguna intención seria de buscar un arreglo en su relación, si de verdad, de verdad, usted tiene intenciones reales de hacer lo que sea necesario para fortalecer y restaurar esta relación, definitivamente usted debe abrirse y admitir posibilidades que van más allá de usted mismo y su exclusiva opinión.

b. – Espacio adecuado y tiempo suficiente.

- ¡Dígame rápido lo que tiene que decir que ya va a pasar Ramón a recogerme!
- A ver, diga pues, ¿qué es tan importante? Pero apure que ya me tengo que ir!
- Hable, hable pues, diga a ver que ya va a empezar el partido! O la telenovela!
- Váyame hablando mientras me afeito, o mientras voy almorzando.

Con razón tanta gente piensa y asegura que el diálogo no funciona. Es que en semejantes condiciones no hay ni la más mínima opción.

Tenga esto muy en cuenta: para que un diálogo pueda cumplir con su objetivo fundamental de restaurar, fortalecer y reorientar una Relación de Pareja, se hace absolutamente indispensable que se pueda disponer de todo el tiempo que sea necesario para exponer, aclarar y “negociar” con calma, con sentido de equilibrio, con buena disposición, con apertura y con toda la “Buena Voluntad” posible.

Que tengamos tiempo de revisar detalladamente cada planteamiento, sin afanes, sin angustias, sin apresuramientos que de pronto le quiten claridad u objetividad al tema en cuestión.

¿De cuánto tiempo estamos hablando? Del que sea necesario. Generalmente hablamos de varias horas, no poquitas. Según la importancia o la gravedad del tema podrían necesitarse un par de días; a veces incluso podría requerirse hasta más de una semana y no faltará el tema tan delicado que sea necesario tramitarlo y “negociarlo” durante un mes o dos. Aquí debemos entender dos cosas: 1º. No debemos dejar una inquietud importante sin aclararla suficientemente y en forma totalmente satisfactoria para ambas partes, no importa todo el tiempo que se haga necesario. 2º. Es posible compartir y convivir en calma y en paz, como personas civilizadas, mientras vamos tramitando el asunto en cuestión, así sean necesarias varias semanas.

Hemos tenido la suerte de conocer una cita bíblica que aparece en la epístola de San Pablo a los habitantes de la muy antigua ciudad de Éfeso, que en su capítulo cuatro, y en la segunda parte del verso veintiséis dice: N*o se ponga el sol sobre vuestro enojo. Versión Reina Valera 1960* (*No dejéis que el sol se ponga estando aún enojados. Versión: Biblia al Día). (…que el enojo no les dure todo el día. Versión: Dios habla Hoy)* evidente orientación hacia el hecho de no permitir que se nos acabe un día sin haber

solucionado o aclarado suficientemente cualquier motivo de enojo, en este caso con nuestra pareja. Esto nos planteaba dudas ante la evidencia de que no siempre será posible culminar satisfactoriamente un proceso en trámite durante las horas disponibles en un solo día. Nuestra investigación nos llevó a preguntarle a una persona autorizada sobre temas bíblicos y la respuesta es elocuente: - "*Que no se ponga el sol sobre tu enojo" significa que no necesariamente tenemos que seguir enojados mientras vamos tramitando o procesando alguna diferencia o desavenencia. Aunque aún no hemos concluido satisfactoriamente esta negociación, no tenemos que estar enojados, podemos irnos a descansar esta noche, y mañana ya repuestos y descansados, podremos continuar hasta que podamos encontrar las respuestas adecuadas.*

De igual forma, se recomienda, de manera determinante, poder servirse de un espacio apropiado según la importancia del tema a tratar. No será en la cocina mientras se prepara el desayuno, ni en la habitación mientras nos vestimos o nos colocamos las pijamas; no será entre los comerciales de un programa de televisión ni mientras vamos conduciendo atentos al tráfico. Absolutamente no debe ser delante de terceras personas, muchísimo menos delante de hijos o parientes. Lo más aconsejable es evitar cualquier elemento o persona que pueda causar una distracción o ser inoportuna.

Apague el teléfono celular, desconecte el otro, apague la radio, el televisor, el computador y la estufa. Que otra persona diferente se haga cargo de responder cuando llamen a la puerta y que definitivamente no estamos disponibles para atender otra cosa que no sea este diálogo en pro de salvar, restaurar y fortalecer nuestra Relación de Pareja.

Cuando es posible, la máxima recomendación para cubrir de la mejor manera este punto, es poder retirarse a un lugar diferente a la casa de habitación, aprovechar algún lugar en el campo, un hotel o algún sitio apartado donde sea posible concentrarse totalmente uno por el otro y con el objetivo claro de buscar las respuestas y las soluciones necesarias.

c. – Respeto. Tranquilidad. Honestidad

Si bien es cierto que cada uno de estos tres ítems merecería un capítulo completo, también lo es el hecho de que, por lógicos y evidentes, deben ser parte de una información que seguramente tendremos muy definida, suficientemente clara y que tal vez bastaría con solo citar; no obstante, dediquémosle algunos renglones que nos ayuden a asumirlos con la importancia que ameritan.

Desde el comienzo del proceso de diálogo debe existir, de manera ineludible, un total respeto por lo que cada persona es y representa. Si tenemos bien en cuenta y hemos entendido el punto Nº. 1 referente a la "Apertura", nos será fácil entender que nuestra disposición para escuchar a la otra persona con interés y atención debe ser de absoluta prioridad.

Obviamente, un adecuado proceso de diálogo no puede incluir, en manera alguna, la más mínima ofensa, indirecta, agravio, injuria ni referencia ofensiva ni humillante de ninguna especie; si una de las dos partes llegara a considerarse levemente agredida podría sentirse limitada, resentida o evasiva, y un buen diálogo debe ser totalmente contrario a esto.

De la misma manera, si no logramos mantener un ambiente tranquilo, relajado y sereno para ambas partes, es muy posible que el diálogo pudiera resultar inútil y no cumplir con su función reparadora, orientadora y fortalecedora de la relación. Si una de las dos partes llega a perder el control emocional y si se llegan a presentar accesos de llanto o de ira, allí debe interrumpirse el proceso hasta que se logre recuperar la ecuanimidad y se pueda continuar en un tono conciliador edificante. Puede hacerse una pequeña salvedad en el caso de algunas personas, generalmente mujeres, que suelen ser de lágrima fácil y altamente sensibles, en cuyo caso podría presentarse algo de llanto, debido a la trascendencia de la situación o al recuerdo de algún momento o circunstancia dolorosa, pero siempre y cuando no haya descontrol emocional. Muchas veces los hombres no manejan con facilidad estas manifestaciones lacrimosas; de ser así, es preferible hacer alguna pausa en el proceso y aquellas personas procurar evitar cualquier tipo de llanto.

Acerca de la honestidad, en alguna forma sentimos que ni siquiera deberíamos mencionarla debido a la necesidad obvia de su presencia en un proceso de diálogo que busca mejorar, salvar, restaurar y fortalecer una Relación de Pareja. Sin embargo, experiencias al respecto nos han permitido conocer, indudablemente con incredulidad y asombro, que muchas personas suelen intentar recuperar sus relaciones sobre la base de engaños, disimulo y evasivas, llegando incluso a mentirle al mismo terapeuta que intenta orientarles.

Es lógico y fácil entender que cualquier proceso sustentado sobre la ausencia de la verdad solo proporcionará un entendimiento incierto y frágil, más tarde o más temprano terminará por ponerse de manifiesto el engaño o la evasión y al final serán peores y aún más dañinas las consecuencias logradas.

Para mejorar aún más el entendimiento sobre este aspecto tan importante, estudiemos con responsable interés el punto siguiente:

d. – Franqueza, con consideración.

Es bastante común que le demos a las palabras *franqueza* y *sinceridad* un significado muy similar y se les considera prácticamente sinónimas. Hasta el DRAE presenta una como acepción de la otra. Para el mejor entendimiento de este punto simplemente vamos a tomarlas con el siguiente enfoque: *sinceridad* quiere decir, honestidad, honradez en el área conductual; y *franqueza*: claridad en lo que queremos exponer, en la comunicación y en los planteamientos.

Entonces, a donde queremos orientarle es al hecho de que a veces existen temas incómodos de plantear, sucesos dolorosos, eventos vergonzosos o situaciones tan

embarazosas que tal vez preferiríamos evitar hablar de ellas. Sin embargo, en aras del mejoramiento de la comunicación y para que el diálogo cumpla con su finalidad en beneficio de la relación, es preferible aprovechar estas oportunidades para "sacar" esas ciertas cosas que nos fastidian y que no nos dejan estar en total armonía.

> *Rodrigo tenía un trabajo que le ocasionaba llegar a su casa un poco tarde cada noche y le imponía levantarse temprano al día siguiente. Desde algunos meses atrás él venía notando que cada noche al llegar a su habitación, su esposa Clara siempre estaba dormida y generalmente con el rostro cubierto por sus cobijas. Esto hacía que no hubiesen tenido relaciones íntimas durante algún tiempo, y Rodrigo llegó a la conclusión de que Clara ya no lo amaba.*
>
> *En la consulta correspondiente, le expusimos a Rodrigo que era necesario hablar con Clara para poder saber exactamente y de primera mano qué era lo que le pasaba.*
>
> *Afortunadamente ella aportó su "Buena Voluntad" y pudimos conocer el motivo de su supuesto desamor, la actividad que desempeñaba Rodrigo le obligaba a utilizar unas botas de caucho que solían producirle mal olor en los pies, cuando llegaba a casa y se descalzaba…. Clara se cubría el rostro, y se hacía la dormida.*

Aparte del humor un poco cruel por lo irónico de la situación, lo que queremos destacar es que Clara se sentía incómoda y le avergonzaba mencionarle la situación a su marido para no hacerlo sentir abochornado ni apenado, y esto estaba llevando su relación por mal camino. Mediante un diálogo adecuadamente manejado con franqueza pero con consideración, delicadeza, prudencia y respeto, pudieron solucionar la situación y seguir queriéndose.

Estos son los conceptos que debemos tener presentes para poder compartir adecuadamente y con la debida franqueza esas vivencias de difícil manejo pero que llegan a considerarse necesarias para mejorar la comunicación y fortalecer la relación: PRUDENCIA, DELICADEZA, CONSIDERACIÓN, MESURA, MODERACIÓN Y DISCRECIÓN, para no ofender ni avergonzar innecesariamente a una persona que, después de todo, seguimos amando.

e. – Llegar a conclusiones válidas.

La mejor manera de entender que un proceso de diálogo está siendo llevado de manera correcta es por la presencia de conclusiones ciertas y valederas. Esto significa que se están logrando definiciones concretas y determinadas respecto a uno u otro tema específico.

Para ampliar el concepto: no llegan a *conclusiones válidas* las conversaciones o debates que se terminan un poco forzados, sin suficiente claridad y sin definiciones entendibles para ambas partes.

No son *conclusiones válidas* aquellas que se intentan definir con un: "*¡Bueno, ahí iremos viendo si esto funciona o no!" "¡Pues vamos a ver si funciona así y si no ya veremos!" "¡Pues yo voy a intentarlo, pero si no me gusta o no lo logro… entonces nada!"* Ejemplos claros de argumentos no concluyentes ni valederos.

Una verdadera *conclusión válida* tiene varios componentes: a) Ambas partes están de acuerdo. b) Deja debidamente aclarados los distintos planteamientos de un tema específico. c) Cada una de las partes ha tenido la oportunidad suficiente para opinar y rebatir, sin presiones, sin exigencias, sin prohibiciones ni imposiciones parcializadas o limitantes. d) Finalmente han llegado a una definición compartida que puede soportar la prueba reina: Puede ser planteada clara, coherente, lógica y objetivamente POR ESCRITO!

Sí, si una idea puede ser **redactada** de manera coherente y lógica, tiene altísimas posibilidades de ser una conclusión válida. No es fácil poner en letras de molde unos argumentos vagos y sin ningún sustento ideológico.

Este concepto queda más claramente explicado y entendido con el punto siguiente:

f. – Lograr acuerdos, no rendiciones.

Puede llegar a suceder que, ante las dificultades para lograr aclarar algún malentendido, o ante un desacuerdo al cual no se le encuentra fácil solución, una de las partes tome la decisión de intentar desembarazarse del asunto con un destemplado: "*¡Bueno, dejémoslo así, haga lo que le dé la gana*!". Gravísimo error, hasta aquí llegó el diálogo para un buen entendimiento.

Otras versiones: "*¡Está bien, está bien, acepto pues, para que no llore (o no grite) más!" "¡Uf Bueno, está bien, no estoy de acuerdo pero tocará dejarlo así*!" No, no y ¡mil veces no! Estas rendiciones suelen ser, como dicen en mi barrio: "Llenura de hoy y hambre de mañana". Realmente así no se soluciona nada, estas *conclusiones no* válidas solo son un aplazamiento del problema, que seguirá vigente y habrá necesidad de volver a intentar superarlo unos pocos días después, o que a veces llega a producir tanto daño que finalmente nunca se aclara debidamente y sigue ahí afectándoles negativamente y debilitando la estabilidad de la relación, evitando que puedan entenderse, amarse y ser felices.

Hemos visto, desafortunadamente, personas que presionan y hasta amenazan a su pareja para que esta se dé por vencida y acabe por aceptarles una proposición que no le satisface. Lo dicho, así no funciona un diálogo, así no se soluciona nada… y después salen a decir que el diálogo no funciona o que su consejero no es suficientemente idóneo.

Es importante entender que en un buen diálogo no se intenta imponer un criterio particular o una idea predeterminada. Un buen diálogo busca desarrollar acuerdos equitativos, equilibrados y justos entre dos personas cada una de las cuales tiene sus derechos, su criterio y sus opiniones que de todas maneras merecen ser respetadas, aunque no se lleguen a compartir totalmente.

El punto siguiente complementa y define mejor aún las actitudes y el enfoque que se le debe dar a esta parte del diálogo:

g. – Ambos deben sentirse ganadores.

Es muy común que cuando alguien siente que debe ceder, negociar o hacer concesiones para poder salir adelante en un propósito determinado, puede pensar que "se han perdido puntos", ha tenido que "darse por vencido" o ha tenido que "entregarse" o "entregar sus armas". Todo esto no forma parte de una línea de pensamiento que sea correcta ni positiva frente a los logros que se buscan en un proceso de diálogo para sacar adelante su Relación de Pareja.

El hecho de ceder, cambiar y mejorar una actitud o una posición que ha venido generando una reacción equívoca y ha estado afectando negativamente su Relación de Pareja debe considerarse, objetivamente, como una etapa de crecimiento. Si hemos estado cometiendo un error es indudable que corregirlo nos ayuda a crecer y mejorar como personas. Si decidimos apoyar a nuestra pareja y hacerle una concesión, estaremos aportando positivamente, estaremos respaldando, apoyando y mejorando la situación anímica de un ser humano con el cual queremos convivir felices; de todas maneras siempre podremos salir ganando.

Es relativamente fácil entender que si el resultado de los "trámites" de una "negociación", entiéndase: *un diálogo*, nos conduce a mejorar, restaurar y fortalecer nuestra vida de pareja, y si además, sus conclusiones finales conducen a un mejoramiento de la calidad de vida en compañía de nuestra pareja, y si logramos, de paso, mejorar el ambiente filial y amoroso con la persona que hemos elegido como compañía, siempre, siempre seremos grandes felices ganadores, independientemente de las concesiones (justas, equilibradas, prudentes, legales y dignas) que nos haya tocado hacer.

De un diálogo fructífero, inteligente y bien intencionado, sólo pueden salir dos ganadores. Si una de las dos partes, por cualquiera que sea la razón, llega a sentir que ha salido "perdiendo" en éste, que debe ser un arreglo justo y equitativo, entonces el proceso de diálogo ha fracasado y ambos han salido perdedores. Nunca podrán existir un ganador y un perdedor si el diálogo se ha procesado adecuadamente y con los propósitos correctos. Si una de las dos partes se siente perdedora… ambos han perdido.

¿Qué hacer si esta situación llega a presentarse como resultado final del diálogo? Volver a empezar y revisar cada paso conscientemente, con buena voluntad, con corazón y mente abierta, con compromiso, buena fe y mejor disposición.

Sencillamente háganse esta pregunta. ¿De verdad, pero de verdad, verdad, usted quiere restaurar, recuperar, revivir o fortalecer su Relación de Pareja? ¿Pero en serio? ¿Está seguro? Entonces revisen el diálogo desde la óptica de la respuesta a una, o a todas estas preguntas, y vuelvan a empezar.

¡Ojo! Nótese que en ningún momento hemos hecho ni la más mínima referencia acerca de que este será un proceso fácil y rápido. No, generalmente no lo es. Y mientras mayor sea el compromiso y la responsabilidad con el deseo de recuperar la relación, mayor será el tiempo, el esfuerzo y el interés que se debe aportar para que el resultado final sea lo más feliz posible.

……………………………………………………………………………………………

> **Algo muy importante que se nos hace necesario anotar, destacar y recomendar con vehemencia, es que los diferentes aspectos que forman parte de un verdadero diálogo conciliador y restaurador, son válidos y de compromiso para AMBOS MIEMBROS de la pareja. Increíblemente hemos conocido que algunas personas llegan a plantearle a su pareja que es "ella" quien debe hacer concesiones, ceder, perdonar, negociar y cambiar algunas de sus actitudes: "usted debe perdonarme", "usted debe procurar entenderme", "usted debe ser más tolerante conmigo", "tu debes tenerme paciencia", "tú deberías cambiar la manera como me tratas", etc. ¡No, no y mil veces no!. ¡Así no es!**

……………………………………………………………………………………………

Y esto, ineludiblemente nos lleva al séptimo punto.

7. – Procurar empatía[7].

"Ponerse en el lugar de la otra persona". "Ponerse dentro de los zapatos de la otra persona". O como dice un pensamiento atribuido a la cultura nativa norteamericana*: "Para poder entender a una persona, debes caminar un kilómetro en sus mocasines*". Ojalá fuera tan fácil como suena.

Pero a pesar de las dificultades manifiestas, esto es algo que debemos intentar, o como reza el subtítulo: *procurar*. En el capítulo 11 vamos a extendernos pedagógicamente sobre las grandes diferencias que suelen existir entre una persona y otra, mucho más aún entre hombres y mujeres; pero sea el momento para anotar que, independientemente de que sea más o menos difícil, es algo que debemos tener en

………………………………………………………………………………………………………

[7]***Empatía.*** *f. Identificación mental y afectiva de un sujeto con el estado de ánimo de otro. (DRAE)*

cuenta y considerar con justicia y respeto: la opinión y el punto de vista de la otra persona. Tratar de entender el punto de vista de nuestra pareja. Intentar, procurar cerrar las brechas. Nunca lo lograremos totalmente, pero si le ponemos suficiente "Buena Voluntad" siempre podremos acercarnos un poco más y mejorar nuestras opciones de entendimiento; al fin y al cabo, esto es lo que buscamos y es el fundamento del diálogo.

……………………………………………………………………………………………

Damos aquí por terminado lo concerniente al Capítulo 5: El diálogo. Pero no queremos seguir adelante sin anotar que este solo tema daría para escribir todo un libro (Existen algunos), y la gran importancia de este concepto nos lleva a agregar un comentario final: si el estudio de este libro sirviera sencillamente para que lográsemos entender la maravillosa utilidad de un buen diálogo restaurador, podríamos evitar muchos dolores de cabeza, nos ahorraríamos el derramamiento de muchas lágrimas, nos economizaríamos muchas rabias y noches de mal dormir, sin contar con las separaciones, rompimientos y divorcios que lograríamos impedir.

Si solamente lográramos implementar para nuestras vidas y para nuestras relaciones con cualquier tipo de personas (Jefes, subalternos, dependientes, socios, parientes, amigos, vecinos, hijos, parejas y muchos etcéteras) el recurso del diálogo, lograríamos mejorar ostensiblemente nuestra calidad de vida y la de todas las personas a nuestro alrededor. ¿Se imaginan lo felices que lograríamos ser?

6

B - Falta de Comunicación

Como habíamos anotado al final del capítulo 4, el *Diálogo* sirve de puente entre el punto A: Falta de "Buena Voluntad" y el punto B: Falta de Comunicación, dentro del estudio

de los principales Motivos y Razones por las cuales fracasan las Relaciones de Pareja. Confiamos en que haya quedado debida, evidente y claramente expuesto. En ese

orden de ideas, el capítulo que hemos dedicado al Diálogo forma parte también de la información correspondiente a este sexto apartado. Continuamos a partir de ahí.

Parece sencillo entender que en el *Diálogo* se necesitan altas dosis de la ya analizada *Buena Voluntad* y que es parte fundamental para cualquier proceso de *Comunicación*, permítanos agregar que si existiese entre nosotros una buena cultura del diálogo, las fallas de comunicación no existirían o serían un problema menor y no la gran calamidad en la que han venido a convertirse.

A veces parece que hablamos idiomas disímiles hasta dentro de nuestro propio hogar. Y lo grave del problema no consiste tanto en el diferente significado o en la utilización que hacemos de algunas palabras, sino en que no queremos escuchar, ni mucho menos entender, **el significado de lo que dice** la otra persona.

Este problema de la *Falta de Comunicación* no es nuevo ni se refiere exclusivamente a las Relaciones de Pareja. Más bien parece ser un mal endémico en la mayoría de los casos en los cuales dos o más personas intentan o necesitan acordar y coincidir en algo. ¿Alguien ha intentado ponerse de acuerdo con un grupo de personas acerca del restaurante al cual dirigirnos para la celebración de… algún aniversario? ¿Alguien ha intentado poner de acuerdo a más de tres mujeres sobre el color que se debe utilizar para… cualquier cosa? ¿Alguien le ha preguntado a más de tres hombres sobre cuál es la marca de auto más conveniente para… esto o aquello?

Algunas condiciones que dificultan la comunicación entre las parejas suelen ser:

a - *Cuando cada uno habla pero ninguno escucha*. Terrible! ¿De qué te sirve haber estudiado y preparado tu exposición o entender claramente el objetivo del tema, si cuando intentas exponerlo… las otras personas comienzan a hablar entre sí, empiezan a revisar sus agendas o sus notas, contestan sus teléfonos portátiles (que preciso les da por sonar en ese momento) o les da por ir al baño precisamente a esa hora? ¿Cómo puede una esposa comunicarse adecuadamente con su pareja cuando este se encuentra mirando cualquier cosa en la televisión? ¿A alguien se la ha ocurrido intentar comunicarse con una persona que mira con interés… el polvillo que se ha acumulado sobre su mesa? ¿O la etiqueta del envase que tiene enfrente?

Y en muchos casos suele pasar que, aunque la otra persona te esté mirando a los ojos mientras le hablas, su mente se encuentra al otro lado del planeta o simplemente está concentrada pensando con limitante prevención en lo que te va a responder aún antes de que tú termines de exponer lo que intentas comunicarle.

Algunas personas ya tienen programado responderte que *no* sin siquiera detenerse a analizar, en lo más mínimo, tus argumentos. ¿Alguna vez has ido a solicitar algo a una oficina gubernamental?

b. *Cuando cada uno quiere tener la última palabra.* Un mal entendido e inmaduro orgullo que lleva a muchas personas a pretender que deben decir siempre la última palabra como cierre o corolario en cualquier debate o diálogo, sólo como una muestra

de soberbia satisfacción personal y por la equivocada pretensión de un supuesto dominio que debería ser logrado y merecido a través de una conversación inteligente y nunca por imposición.

Obviamente esto no contribuye para nada al buen entendimiento y a la comunicación necesaria entre dos personas que intentan convivir y compartir.

¿Donde ha quedado entonces el respeto, la apertura, la tolerancia y la "Buena Voluntad" que necesitamos para que nuestra relación sea lo que debe ser para beneficio de nuestra calidad de vida?

c. Cuando se quiere tener la razón a toda costa. Resultado obvio del punto inmediatamente anterior al cual complementa negativamente.

Más o menos dentro de las condiciones manifestadas en los renglones anteriores, procurando imponer una razón propia que en la mayoría de los casos no es la verdadera, ni la mejor, ni la única razón. Es una muestra más de la contaminación debida al "machismo", nocivo y equivocado factor masculino del cual ya nos ocuparemos suficientemente más adelante. *"Yo debo tener la razón porque yo soy el hombre de la casa y el hombre de la casa es quien debe decir la última palabra, punto"*. ¿Alguien conoce algún hombre que siempre, indefectiblemente, tenga la razón y que jamás se equivoque?

También de este punto forman parte aquellas personas contumaces que a pesar de saber que no tienen la razón, pretenden imponerse a través de amenazas, presiones o exigencias injustas. *"¡Aquí se hace lo que yo digo porque yo soy el que paga las cuentas y punto!" "¡Pues si no le parece así entonces se puede largar!"*

d. El significado de las palabras. Puede suceder que cada una de las personas utilice de manera diferente algún vocablo, o que el significado de una palabra sea diferente para una persona u otra, o también que se utilice cierto término dentro de diferente contexto. El ambiente de trabajo o el grupo de personas con quienes se suele compartir puede llevar a alguien a interpretar significados distintos. No se expresan de la misma manera: un militar de carrera, un médico, o el señor de la tienda de la esquina.

Por ejemplo: la palabra *atención* puede significar: Listos! Prepárense! para un militar. Diagnosticar una enfermedad y formular un tratamiento o un medicamento en el vocabulario de un médico. Y, sencillamente, atender a los pedidos de sus clientes, para el tendero. Cuántas acepciones conoce usted para la palabra *pluma?* Puede ser una estilográfica, parte del recubrimiento de la piel de un ave, un grifo o llave de agua corriente en algunas regiones de la costa colombiana, un escritor famoso (Cervantes, la más importante *pluma* del idioma Español) y casi otros diez significados más que podemos encontrar en cualquier diccionario.

De esta manera, siempre corremos el riesgo de interpretar una palabra de manera diferente y cambiar así el significado de una idea o de un argumento. Y entonces ¿quién tendría la razón? Seguramente no será la persona que más grite ni quien intente

imponerse forzadamente; este es uno de esos casos que sencillamente deben dialogarse con calma y en este entorno podría resultar hasta una situación simpática en lugar de un inoportuno o desagradable malentendido. “Buena Voluntad”, ¿recuerdan?

Los seres humanos disponemos de una gran cantidad de recursos para comunicarnos adecuadamente, y la tecnología de los tiempos actuales facilita aún muchos más. Objetivamente no tendríamos ninguna justificación lógica para no lograr comunicarnos con nuestra pareja o con las personas a nuestro alrededor. La gestualidad de nuestro rostro, los ademanes con las manos, la manera de pararnos, sentarnos o movernos, algunos monosílabos utilizados oportunamente. El tono, la velocidad, la vocalización, la articulación, el volumen y la modulación que podemos utilizar al hablar, son todos recursos que pueden facilitar hacernos entender.

¿Cuál será, entonces, la razón por la cual no logramos entendernos y comunicarnos con nuestra pareja? Nosotros creemos que la respuesta está en la “Buena Voluntad” que pongamos en el proceso del diálogo. Es más un problema afectivo que de utilización del idioma. Esto significa que las páginas atrás y a su izquierda en los dos capítulos anteriores, le están proporcionando las respuestas necesarias.

Un concepto que queremos dejar aquí suficientemente aclarado y que arrojará luces sobre este capítulo, es la definición de lo que, generalmente los hombres, llamamos **cantaleta**[8]**.** Independientemente de los significados que podemos encontrar en algún diccionario, por su uso en nuestra cultura cantaleta realmente significa: *“Una verdad que no queremos escuchar”* y una de sus variantes puede ser: *“Repetición de una verdad que no queremos tener que aceptar”.* Reflexionemos sobre este punto: si hemos cometido algún error que no quisiéramos que nos lo pusieran en evidencia, o no queremos confrontar un razonamiento lógico en el cual nos sabemos perdedores (aunque no lo reconozcamos), entonces lo etiquetamos: *cantaleta.*

Además, como precisamente casi siempre se trata de un evidente error nuestro, por esa misma razón no tenemos muchos argumentos lógicos, justos y equilibrados para rebatir, explicar, aclarar o responder al reclamo, y definitivamente no lo podemos negar, por lo tanto puede ser repetido infinitamente y el resultado es: *cantaleta.* Esto quiere decir: una evasiva sin mucho sentido que busca vulnerar, desvirtuar y debilitar una razón a la cual no podemos superar objetivamente.

Y así se rompen los puentes que deberían comunicarnos. Estas son algunas de las causas por las cuales el primer motivo de separaciones y divorcios es la Falta de ”Buena Voluntad” y el segundo, prácticamente al mismo tiempo, es la Falta de Comunicación.

……………………………………………………………………………………………………

[8] ***cantaleta**. (De cantar1). f. Ruido y confusión de voces e instrumentos con que se burlaban de alguien. || 2. Canción burlesca con que, ordinariamente de noche, se hacía mofa de una o varias personas. || 3. coloq. Chasco, vaya, zumba. || 4. And. y Am. estribillo (// voz o frase que se dice con frecuencia). || 5. Cuba y Ven. Regañina reiterada.*

- El efecto simpático:

Vamos ahora a agregar algunas conclusiones encontradas dentro de uno de los procesos investigativos sobre las diferentes áreas que tienen que ver con la comunicación entre los seres humanos.

Si es usted mujer, imagine que Brad Pitt, George Clooney, Mel Gibson o alguien parecido a uno u otro se acerca hasta usted para, con su mejor sonrisa, solicitarle que por favor le ayude a encontrar esta dirección. Si es usted hombre, imagínese a Pamela Anderson, Julia Roberts, Angelina Jolie o a otra espectacular mujer parecida a cualquiera de ellas en la misma situación descrita…

¿No se convertiría usted en un montón de gelatina alucinada de boca abierta, ojos extasiados y rodillas temblorosas mientras jura que nunca jamás volverá a lavarse la mejilla donde este personaje le ha dado "un piquito" para agradecer su gentileza?

Vamos un poco más allá: este personaje, hombre o mujer, le ha solicitado que… por favor, ¿no podría usted acompañarme en mi Ferrari? Mercedes? o limusina a fin de que no vaya a extraviarme en el camino?

¿No se convertiría usted en el fan número uno, y en el o la enamorada perdida e incondicional de cualesquiera de estos personajes? ¿No se sentiría usted flotando entre nubes durante las siguientes seis horas? ¿No recordaría usted detalladamente y repetiría en forma incansable cada una de las palabras que aquella persona le haya dirigido mientras le sonreía con esa sonrisa que… usted no es capaz de definir?

Y lo más importante: ¿No se olvidaría usted hasta de su propio apellido durante los minutos que estuviera junto a esta personalidad? ¡Ah! ¿No es cierto que no le prestaría ni la más mínima atención a las personas que le ruegan que, por favor, quite ya de su rostro esa jartísima sonrisa embelesada?

Es más, algunas horas después, alguien por fin, le hará caer en cuenta de que usted olvidó hacia donde se dirigía en el momento en que fue *felizmente* abordado, y por ese olvido… mañana temprano le van a cortar el servicio telefónico y a su hijo lo devolverán del colegio pues ayer era el último plazo disponible para pagar la pensión; ah! y su jefe está furioso ya que ¿Cómo es posible que se le haya olvidado hacer esa consignación tan importante?

Vamos a cambiar de escenario pero no de escena. Es sólo que esta vez en lugar de aquel o aquella persona tan atractiva y famosa, quien se le acerca es una tía solterona bajita y regordeta que hace poco se hizo teñir su cabello de un extraño tinte verdoso, o aquel vecino obeso que presume de que toca bien la batería, sobre todo con dos o tres traguitos encima; o la flaquita aquella, la de los lentes gruesos y las orejas sobresalientes…. Y le solicita que si, por favor, ¿le puede acompañar a ubicar esta dirección?

Y usted con todas esas diligencias que tiene pendientes y sin poder disponer de un solo minuto, que ojalá tuviera tiempito y que con el mayor gusto le acompañaría pero que… ya usted entiende el resto.

Para ampliar un poco más la idea que queremos plantearles permítannos ahora una anécdota: hace algunos años compartíamos un espacio de trabajo con aproximadamente otras doce personas más, cada mañana uno de aquellos compañeros de trabajo hacía su entrada con una gran sonrisa y preguntándonos a los que habíamos llegado antes que si ya conocíamos el último chiste, el cual procedía a contarnos sin esperar respuesta. Más de la mitad de los presentes solíamos terminar acompañándole en sus sonoras risotadas, mientras algunos dos o tres más fruncían el seño, y se fingían concentrados en sus respectivas tareas.

Algún día nos dimos a la tarea de analizar un poco la razón de los que se molestaban un poco con la simpatía de aquel colega, y encontramos que mientras algunos nos referíamos a él como *una persona gratamente extrovertida, de contagioso buen humor, evidentemente feliz y con un deseo gustoso por compartir*, otros lo definían como: *una persona poco seria, que no se concentra en su trabajo, que tiene más de payaso que de profesional*… y otras cosas parecidas. ¿Cómo es esto posible? Cómo una misma persona puede generar reacciones tan contradictorias y decididamente opuestas?

Definitivamente, cada reacción depende de lo que cada persona tiene adentro. Esto significa: **lo que esa persona que usted tiene delante de sus ojos, o lo que su pareja le hace sentir, le provoca o le inspira… depende de usted mismo.**

Si lo que tenemos delante de nuestros ojos es una mujer bellísima, culta e inteligente, o un hombre especialmente atractivo, de gran carisma y simpatía, es fácil imaginar que sentiremos una grata disposición y una marcada inclinación a escucharle, atenderle, servirle, colaborarle, acompañarle, creerle, admirarle y casi, casi a obedecerle. ¡Es tan difícil decirles que no!

Pero si la persona que tenemos ante nosotros, nos ha generado alguna molestia, disgusto, incomodidad o enojo, y si además no tiene, o no le reconocemos, ningún atractivo que nos incline a su favor, sentimos automática e instantáneamente una inclinación a no aceptarle, a no tener tiempo para compartirle, no nos interesa lo que tenga para decirnos, de todas maneras no le vamos a prestar atención y definitivamente no vamos a creerle nada de lo que diga.

Y a esta persona no le vamos a creer, casi sin evaluar si lo que dice es cierto, importante o útil de alguna manera. Sencillamente estamos cerrados para ella.

Pero, tampoco vamos a evaluar ni analizar lo que aquella persona simpática y atractiva nos está diciendo, la respuesta instintiva e inmediata es **sí,** independientemente del valor de lo que diga.

Es fácil entender que esto influye decididamente en nuestra comunicación. Si la persona con quien estamos hablando goza de nuestra aceptación y simpatía, si estamos contentos y felices de tenerle a nuestro lado… puede ser muy importante cualquier cosa que quiera compartirnos, le escucharemos con atención y aceptación. Esta buena comunicación no necesariamente dependerá de la capacidad de exposición

de nuestro interlocutor, como estamos tan abiertos de corazón y de mente, la información fluirá.

En cambio si esta persona, nuestra pareja, nos ha generado algún enojo últimamente, si no pasamos por un buen momento de nuestra relación, si estamos molestos u ofendidos con ella… nada de lo que nos diga nos parecerá lógico, importante ni entendible, no la escuchamos con empatía. Esta deficiente comunicación no depende de la capacidad de exposición de la persona interlocutora, depende de que su información no nos llega de manera entendible ni aceptable. Estamos cerrados e impenetrables.

Por consiguiente, debemos analizar si no nos estamos comunicando debido a deficiencias en las vías comunicacionales o en las afectivas. Será importante descubrir si no nos llega la información a través de los oídos o no nos fluye el mensaje a través del corazón. ¿Como dice el refrán*? "No hay peor ciego que el que no quiere ver, no hay peor sordo que el que no quiere oír".*

Conclusión: No vamos a poder comunicarnos, integrarnos, entendernos, razonar, aclarar ni negociar positivamente nuestras diferencias si no logramos desarmar nuestros corazones, deponer nuestros resentimientos y abrir el corazón al diálogo.

Y para entrar en la recta final de este importantísimo capítulo, piense y considere lo siguiente: no necesariamente su pareja le puede estar entendiendo mal por falta de Buena Voluntad. También es posible que usted no se esté comunicando adecuadamente. Es mucho más fácil pensar que la otra persona *no quiere* entendernos que cargar con la responsabilidad de que no sabemos hacernos entender.

¿Tiene usted alguna razón para pensar que sabe comunicarse con exactitud, increíble fluidez y absoluta claridad? ¿Tiene usted alguna clave que le permita asegurarse de que siempre utiliza las palabras, la composición de ideas, la argumentación y el tono de voz exacto para que su pareja le escuche con la debida atención y sobre todo, con total entendimiento? No ¿verdad? Entonces ¿por qué no se arriesga a que la falta de comunicación y entendimiento con su pareja puede ser algo que usted mismo podría mejorar, sin pretender que sea la otra persona la que deba hacer algo?

¡Es que se lo he repetido hasta el cansancio! ¡Le he dicho una y mil veces! ¿En que idioma se supone que debo hablarle a usted para que me entienda? Si alguna vez usted ha utilizado estas frases u otras similares, permítanos informarle que cada una de ellas, y las que se les parecen, son inhibidoras, bloqueadoras, obstaculizadoras y destructoras de mecanismos de comunicación.

Si usted realmente sabe comunicarse, si se esfuerza un poco por mejorar sus hábitos de comunicación, si pone su corazón, su buena fe, y toda su mejor Buena Voluntad al

servicio de su comunicación, jamás tendrá necesidad de utilizar estas frases, ni ninguna que se les parezca.

Por lo aquí expuesto, es por lo que queremos concluir este importante capítulo con un razonamiento que le sugerimos tomar en consideración y asumir con responsabilidad:

"Si realmente usted quiere comunicarse con su pareja, podrá encontrar excelentes recursos para poder hacerlo relativamente fácil. Si usted no logra comunicarse con la inteligencia y con el corazón de su pareja… no es un problema de comunicación, es un problema de amor, de afecto, de verdadero interés y de buena voluntad".

……

Extracto del libro "Emociones que hieren" de Maria Jesús Álava Reyes. Psi. - Pág: 24 – Círculo de Lectores. 2005.

Aprender a dominar la comunicación y las relaciones personales.

Si no aprendemos a comunicarnos bien, es imposible que seamos suficientemente felices.

Resulta paradójico, nacemos sabiendo comunicarnos y, a medida que crecemos, cada vez somos más torpes en nuestra comunicación.

Ya hemos comentado que comunicar no es hablar; a veces el lenguaje lo único que consigue es confundir, más que aclarar o transmitir.

Nos comunicamos con todo nuestro cuerpo, pero parece que solo prestamos atención a lo que se dice con palabras. Sin pretenderlo ¡cómo empobrecemos nuestra comunicación!

Muchas personas apenas se atreven a mirar de frente o lo hacen de forma impertinente; no tocan a los demás o tocan demasiado, chillan en lugar de conversar; utilizan un tono monocorde y aburrido, sin enfatizar, resaltar ni motivar. Al final, no consiguen comunicar, pero con frecuencia confunden su incapacidad para transmitir con la insatisfacción que les producen las respuestas de los demás; no son conscientes de que si ellos no se han comunicado en forma adecuada, difícilmente los otros pueden responder a lo que no han entendido.
Familias enteras son ejemplos permanentes de comunicaciones incorrectas, parejas que se quieren, personas que se agradan, amigos que intentan ayudarse. Todos sienten las dificultades de la comunicación; la impotencia ante esas barreras que se alzan en medio y terminan separando y distanciando lo que debería estar unido.

Cuántas veces vemos a nuestro alrededor discusiones absurdas. Personas enfrentadas sin darse cuenta de que quieren decir lo mismo, incapaces de escucharse y entenderse. Cuando somos observadores, nos resulta más sencillo ver los errores que cometen quienes nos rodean, pero, qué ¡incapacidad mostramos cuando actuamos en directo, cuando somos nosotros los actores!

Por muy claras que tengamos las ideas, por muy maduras que sean nuestras decisiones, por mucha objetividad que alcancen nuestros razonamientos, si no somos capaces de transmitir lo que pensamos, lo que sentimos y lo que hemos elaborado, no nos habremos comunicado.

De nada nos servirán los procesos previos, si fracasamos en el tramo final.

Podemos querer intensamente a una persona, pero si no somos capaces de trasmitírselo de forma clara e inequívoca, si no sabemos escuchar, observar y analizar objetivamente lo que la otra persona nos quiere comunicar, la relación fracasará. Y fracasará a pesar de que tengamos los sentimientos a favor, a pesar de nuestra firme determinación de seguir adelante pase lo que pase, a pesar de todo, no lo conseguiremos.

De la misma forma, no nos sentiremos bien en el trabajo o en los estudios. Aunque los compañeros que tengamos nos valoren y nos respeten; pero si no sabemos interpretar sus mensajes y transmitir adecuadamente los nuestros, de nuevo fracasaremos y nos confundiremos con argumentos absurdos y problemas surgidos de nuestras mentes, no de nuestros corazones.

Cualquier relación importante en nuestra vida podrá venirse abajo si previamente no hemos avanzado en ese maravilloso y difícil arte que es comunicarse bien.

¿Conviene que aprendamos a comunicarnos y a relacionarnos? No sólo es conveniente, es imprescindible, y cometeríamos un error imperdonable si no fuéramos capaces de otorgarle al tema la importancia que tiene.

7

C - Falta de Comprensión

El tercer motivo para la existencia de tantas separaciones, divorcios y fracasos amorosos de todo tipo en las Relaciones de Pareja, es una mezcla de diferentes desconocimientos que hemos querido agrupar bajo este título, para facilitar un poco si no su comprensión tal vez sí su entendimiento.

Y es que nuestras investigaciones nos han permitido conocer que otro de los factores en conflicto dentro de la problemática que nos ocupa, es el desconocimiento y, ¿por qué no decirlo? la ignorancia acerca de una gran variedad de temas que tienen que ver con las motivaciones, reacciones y con muchos diferentes aspectos de la dinámica conductual de las personas.

¿Cuántas personas están debidamente informadas acerca de los mecanismos motivacionales afectivos de sus respectivas parejas? ¿Cuántos hombres se encuentran en capacidad de entender y/o comprender lo que significa un síndrome premenstrual? ¿Cuántos lectores se sienten cualificados para elaborar un análisis conceptual del nivel de estrés que ha provocado en su pareja la muerte de aquel amigo de la infancia? Y de la misma manera podríamos plantear mil y un interrogantes acerca de temas que ni los mismos profesionales de la psicología, psiquiatría, trabajo social, sociología y ciencias afines han logrado definir completamente ni mucho menos conocer en su totalidad. ¿Que podríamos esperar de un ama de casa sencilla y normal? ¿O de su maravilloso esposo dueño de la tienda de la esquina?

¿Comprender o entender?: No es de extrañar que se haya convertido en un lugar común la queja según la cual *"mi esposa (marido) no me entiende (comprende)".* Y comenzamos por anotar que a menos que seamos especialmente conocedores de los secretos de la lengua española, ni siquiera sabemos la diferencia o la similitud entre los términos **entender** o **comprender**, y los utilizamos indistintamente.

Permítannos anotar que su similitud es sólo levemente parecida; entre las 19 acepciones de la palabra *conocer* registradas en el DRAE, sólo una de ellas se acerca a coincidir con el significado de *comprender*, y de igual manera sucede cuando se efectúa la búsqueda empezando por este segundo término.

- ***Entender**. (Del lat. intendĕre, dirigir, tender a). tr. Tener idea clara de las cosas. || 2. Saber con perfección algo. || 3. Conocer, penetrar. || 4. Conocer el ánimo o la intención de alguien. Ya te entiendo. || 5. Discurrir, inferir, deducir. || 6. Tener intención o mostrar voluntad de hacer algo. || 7. Creer, pensar, juzgar. Yo entiendo que sería mejor tal cosa. || 8. intr. Tener amplio conocimiento y experiencia en una materia determinada. Entiende mucho de vinos. || 9. Ocuparse en algo. Entiende en mecánica. || 10. Dicho de una autoridad: Tener facultad o jurisdicción para conocer de materia determinada. El juez federal entiende en esa causa. || 11. jerga: Ser homosexual. ||*

*12. prnl. Conocerse, **comprenderse** a sí mismo. || 13. Tener un motivo o razón oculta para obrar de cierto modo. || 14. Dicho de dos o más personas: Ir de conformidad en un negocio, especialmente cuando tienen entre sí motivos especiales de confianza, secreto y amistad. || 15. Dicho de un hombre y una mujer: Tener alguna relación de carácter amoroso recatadamente, sin querer que aparezca en público. || 16. Dicho especialmente de una ley o un mandato: Pertenecer, tocar, afectar a uno o a muchos. || 17. Saber manejar o disponer algo para algún fin. Se entienden bien con el nuevo proyecto. || 18. Avenirse con alguien para tratar determinados negocios. Se entiende muy bien con el director. ¶ MORF. Conjug. modelo. || cada uno se entiende. expr. U. para justificarse aquel a quien se reconviene por algo aparentemente extraño. || ¿cómo se entiende? expr. U. para manifestar el enojo que causa lo que se oye o se ve. || dar a ~ a alguien algo. fr. Decirlo encubierta o indirectamente, o manifestarlo de igual modo mediante acciones o gestos. || no se entiende eso conmigo. fr. U. para denotar que no participamos en algo en que nos quieren incluir. || ¿qué se entiende? expr. ¿cómo se entiende?* II *19.m. Opinión, criterio. Según mi modesto entender no está bien lo que hace.*

- ***Comprender**. (De comprehender). tr. Abrazar, ceñir, rodear por todas partes algo. || 2. Contener, incluir en sí algo. U. t. c. prnl. || 3. **Entender,** alcanzar, penetrar. || 4. Encontrar justificados o naturales los actos o sentimientos de otro. Comprendo sus temores. Comprendo tu protesta.*

El análisis de estos significados y el deseo de simplificar el entendimiento (¿la comprensión?) para una mejor asimilación de esta propuesta, nos han llevado al siguiente planteamiento, el cual utilizaremos para posteriores significados y uso de estos vocablos*: **Entender** se refiere a un proceso de conocimiento intelectual, cerebral, casi académico, y definitivamente pragmático, que nos permite comprender la parte funcional de algo. Cómo funciona, cómo responde y debido a qué.* Y en el mismo orden de ideas*: **Comprender** es un ejercicio emocional, afectivo, que nos puede conducir a discernir asertivamente sobre las reacciones y el comportamiento de las personas, aunque no logremos interpretar a fondo el significado de lo ocurrido.*

Hay cosas que no somos capaces de entender con la razón, pero cuando provienen de una persona que amamos o a quien le tenemos *Buena Voluntad*, podemos comprenderlas desde el corazón.

Alguien se ha puesto a pensar en cómo una madre interpreta y se comunica con su bebé de pocos meses sabiendo exactamente lo que le duele, lo que quiere y ¿dónde le pica? Seguramente ella misma no lo *entiende*, pero definitivamente lo *comprende.*

Seguramente todos hemos escuchado por lo menos una vez alguna de estas frases populares: *¡Definitivamente a las mujeres no las entiende nadie! ¡A las mujeres no hay que entenderlas, sólo hay que quererlas! ¡Dios no hizo a las mujeres para entenderlas sino para quererlas!* Y seguramente también sus correspondientes variantes refiriéndose a los hombres, es sólo que parece que ellas se quejan menos ya que no suele ser tan popular la frase: *“A los hombres no los entiende nadie”.*

Bueno, la cierto es que los hombres y las mujeres sí se entienden entre sus mismos congéneres. Y profundizaremos sobre este punto en el capítulo sobre las grandes diferencias entre hombres y mujeres.

Aquí el punto es que realmente es muy difícil para un hombre entender los mecanismos emocionales de las mujeres, y lo mismo a la inversa. Sencillo: un hombre no piensa, (no puede hacerlo) ni siente, ni analiza las cosas desde el punto de vista femenino. Y de la misma manera las mujeres no pueden (no es que no quieran) pensar, sentir ni analizar las cosas con criterio masculino.

Entonces cuando no hay entendimiento… debe existir comprensión*: "Yo no* ***entiendo*** *lo que haces ni por qué lo haces, pero te* ***comprendo****"*

……………………………………………………………………………………………………

He aquí un secreto importantísimo para las relaciones entre hombres y mujeres: en muchas ocasiones no seremos capaces de entender el motivo (funcional u operativo) por el cual ocurre esto o aquello, pero lo que si podemos hacer siempre es poner el corazón por delante en relación con la persona que amamos y brindarle nuestra comprensión. Su pareja se lo agradecerá oportuna y efusivamente.

……………………………………………………………………………………………………

Un ejemplo aleccionador: Una esposa ha invertido una suma importante de dinero en comprarse un hermoso vestido para asistir a la fiesta del matrimonio de una de sus mejores amigas, invierte otro tanto en cartera y zapatos que hagan juego, y ¿cuánto en accesorios como aretes, gargantilla o collar y hasta una pulsera?; luego pasa una costosa tarde entera en el salón de belleza con masaje, mascarillas, arreglo de cabello, maquillaje, depilaciones, uñas y embellecimiento total incluidos.

A las nueve de la noche, con el porte y la pomposidad de una reina nuestra amiga baja las escaleras para dirigirse hacia el vehículo donde su comprensivo pero ya impaciente esposo la espera… y entonces ¡horror de horrores! nuestra dama se da cuenta de que se le ha partido la uña de su dedo meñique de la mano izquierda, y casi de raíz, ¡el agudo y trepidante grito de la dama espanta al gato y le pone a su esposo los pelos de punta! ¿Qué te ha pasado? En medio de hipos y anegada en sollozos que le brotan desde lo más profundo de su corazón enfebrecido la dama logra hacerle conocer a su asustado esposo que… ¡hip, hip, no puedo ir a la fiesta!! Y Maritza nunca me lo perdonará, buahhhh!!

Ya podemos imaginar la escena a continuación: un esposo al borde de un colapso en un intento inútil (obviamente él no entiende) de convencer a esta afligida magdalena que una uña no es TAN importante, que no ha pasado nada, que no pierda la inversión de vestido, zapatos y demás complementos, que esto, que lo otro, que sea más lógica, más madura, más seria… que carajo! ¿Y a usted quien la entiende?

De acuerdo, un hombre nunca será capaz de entender este tipo de reacción femenina. Por eso, precisamente, lo anotamos aquí, es que este no es un problema ni una reacción para *entender* sino para *comprender.*

Si el lector es un hombre, cierre aquí el libro después de colocarle un separador, vaya pregúntele acerca del anterior ejemplo a una de sus hermanas, a una vecina, a su secretaria, a una compañera de trabajo o a cualquier elemento femenino que pase por ahí, ¡y asómbrese! ¡Ella sí lo entiende! ¡Está de acuerdo! y haría lo mismo en un caso similar!

Si la lectora es mujer, …de nada.

La versión femenina para una situación similar podría ser cuando su esposo ha gastado la mitad de su salario en la camiseta, el gorro, cuatro afiches, la bandera y el escudo de su equipo favorito que, ¡por fin! este año va a jugar la final y… *¡ya somos prácticamente campeones!* De hecho ya ha comprado el costoso banderín con la nueva estrella impresa. Cuando después de aquellas terribles dos horas su equipo ha salido derrotado por culpa de ese árbitro ciego y parcializado hijo de tal… su esposa, tal vez, sin entender cabalmente su *dolor* intentará en vano hacerle pensar que lo único realmente importante es que aún gozan de buena salud y que mire que el niño acaba de decir su primera palabra… ¡pero nada!!

Estas hipotéticas situaciones buscan ayudarnos a interpretar que estas no son situaciones entendibles para la persona del género contrario; sólo una mujer puede entender a otra en aquella situación y sólo un hombre entenderá a su congénere. (A menos que se trate de un hincha del equipo rival).

Y es aquí, o en similares situaciones, donde será importante aprender a **comprender.** De nada servirán aquí toda la lógica, todo el sentido común y cualquier nivel de inteligencia cultivada, estructurada y formada académicamente, no hay nada que *entender*, aquí se necesita *comprender*.

O sea, "aunque no entiendo ni jota de lo que pasa, ni el por qué, ni esto parece significar nada cuerdo ni nada coherente… *yo te amo, ven te apoyo, claro que si tienes toda la razón, apóyate aquí en mi hombro, toma mi pañuelo para que te seques esas lagrimotas, ahora mismo te prepararé una agüita aromática, estoy totalmente de acuerdo contigo, no faltaba más!"*

Comprender: un ejercicio de la afectividad, del amor, algo que sale del corazón y en lo que no necesariamente tienen que participar el cerebro ni la inteligencia.

Si el lector varón quiere dejarse llevar por su lógica masculina, más de una vez va a asumir una actitud equivocada en un momento inoportuno. Las mujeres, que por regla general son menos pragmáticas que los varones, cometen un poco menos el error de intentar *entender* cuando realmente de lo que se trata es de *comprender.*

Recomendamos reflexionar intensamente sobre este punto.

Otro tema importante sobre el que debemos procurar aprender y sobre el cual va a sernos muy útil tener algunas nociones elementales es el del significado de las diferentes etapas de lo que conocemos como **amor.**

Permítannos resaltar que este no es otro libro más sobre la temática del amor. ¡Ya existen muchísimos! Este libro es sobre las Relaciones de Pareja; ahora, que el amor sea un ingrediente vital en estas ya es otro cuento; normalmente en un libro de recetas de cocina no se incluye un tratado sobre cómo cultivar tomates, aunque sí nos digan como aprovecharlos de veinte exquisitas maneras.

Entonces no vamos a referirnos directamente sobre las mil y una teorías alrededor del tema del amor, pero sí vamos a tocar algunos puntos que tienen que ver con su funcionalidad, con su interpretación pragmática (Escribir sobre la lógica del amor debe ser una tarea imposible), pero más que nada nos interesa intentar corregir algunos equívocos que se han tejido en torno al tema y que terminan por afectar lo que aquí sí nos interesa: la influencia negativa de tales errores en las Relaciones de Pareja.

Por ejemplo, es muy común escuchar parejas lamentándose de que, después de un período de tiempo relativamente corto, su amor se ha acabado, se ha muerto, se ha enfriado.

Y como corresponde a este capítulo, consideramos que lo que existe es un desconocimiento absoluto sobre la dialéctica del amor, o más aún: sobre la variabilidad que el amor suele presentar a través de su desarrollo.

En la mayoría de los casos consultados y tratados, realmente el amor no se había acabado, sencillamente había cambiado y la pareja no lo sabía; por lo tanto no lo *entendían* y obviamente no lo *comprendían.*

Para eso y por eso estamos aquí y ahora.

Es que el amor suele cambiar, a veces fácil y rápidamente. Y no necesariamente cambia de acuerdo a como nos gustaría que lo hiciera; el amor tiene su propio proceso natural y sus propios ciclos.

> **Queremos dejar constancia de que en nuestro contexto, aquí, ahora y para este capítulo en especial, utilizamos la palabra amor con la connotación de *SOPORTE ESTRUCTURAL BÁSICO PARA UNA RELACIÓN DE PAREJA*; esto le suma al término los significados de cariño, aprecio, respeto, valoración, confianza y estima.**

Veamos: la mayoría de las teorías expuestas* en torno al tema concuerdan y se refieren a tres formas, tres etapas o tres épocas marcadas en el amor: la primera de ellas hace referencia a los primeros tiempos de una relación y se le conoce como "El amor Eros, erótico o pasional".

La segunda división habla de un amor un poco más maduro, el amor de una pareja con varios años e hijos a cuestas, y se le llama "Amor Philios, Amor Filial o alguna otra variante en la traducción del término, y trata sobre ese amor tal vez un poco menos apasionado desde el punto de vista del ingrediente sensual, pero más complementado, más integral, más amistoso y definitivamente más familiar.

Finalmente, se habla de una tercera etapa que se define como "El Amor Ágape" y aunque la palabra se traduce como *recepción, fiesta o celebración*, su raíz griega significa amor y ha sido adaptado el vocablo para significar un amor más generoso, más entregado, en donde ya no es importante la sensualidad sino el acompañamiento, el sentido de la amistad y el apoyo mutuos. Alguien lo ha llamado "el amor de la tercera edad", pero nosotros preferimos denominarlo "La tercera edad del Amor".

Realmente consideramos de gran importancia mejorar el conocimiento general sobre este aspecto de la Vida de Pareja, ya que cuando se va pasando de una etapa a otra muchas personas piensan que se está perdiendo lo que se deja atrás y no suelen entender que su amor está creciendo, está madurando, está avanzando por nuevos y casi siempre desconocidos derroteros. Lo cual, más bien, debería agregarnos un ingrediente de descubrimiento y de nueva aventura.

¡Que ironía! las personas suelen quejarse de que la rutina es un peligroso enemigo de las Relaciones de Pareja, pero se asustan cuando algo está cambiando; esto es temor a lo desconocido y apego a que "Es mejor malo conocido que bueno por conocer".

Pero, para mejorar nuestra perspectiva sobre el tema, hemos agregado una división o una etapa más al proceso en estudio, y la hemos denominado "Amor Vital". Ésta se encuentra entre la apasionada primera etapa del "Amor Eros" y la hasta ahora segunda del "Amor Filial".

Veamos: indudablemente la atracción física, la sensualidad y el erotismo son un empuje arrollador para las primeras etapas del **enamoramiento**; es importante que nuestra pareja nos guste, nos llame la atención, que nos sintamos atraídos por ella. No se hubiera poblado este planeta si no hubiese existido, desde siempre, ese magnetismo entre seres de distinto género. Esta es una fuerza que mueve al mundo.

El componente del placer convierte a esta primera etapa del amor en una fuerza incontenible que es la que nos lleva a grandes propósitos, a colocarnos metas ambiciosas, a luchar por y en pos de ese amor cuya promesa sensual se nos hace tan apetecible. Aunque del desbordamiento de esta fuerza indomable nacen muchos errores que estudiaremos más adelante, no podemos negar que esta primera pasión

** - El psicólogo Walter Riso, quien vive y trabaja en la ciudad de Medellín, se refiere extensamente a este tema en su libro "Ama y no sufras".*

tiene su lugar y su trascendencia dentro de los componentes fundamentales para fortalecer la estructura de una Relación de Pareja.

Y entonces, es necesario que este Amor Eros se convierta, ojalá rápidamente, en lo que ahora llamaremos **Amor Vital**, que no es otra cosa más que el deseo de convivir y compartir, de forjar entre los dos un "nidito de amor", de formar un hogar, de jurarnos amor eterno, de que: "*no me imagino mi vida sin ti".*

Entendiendo que si nos quedamos en la primera parte, Eros, ésta será solo una relación de características sexuales. En cambio, si nuestra relación se está fortaleciendo y podemos proyectarla hacia el futuro, entonces damos un paso adelante de Eros a Vital, y aunque indudablemente seguiremos disfrutando de la sensualidad de Eros, ahora debemos asumir las responsabilidades más serias y más maduras que conlleva el *Amor Vital.*

El *Amor Vital* puede ser la mejor etapa, la más rica en emociones y la más decisiva para la vida futura de la pareja. Es durante esta etapa cuando (como ya dijimos, además de estar aún disfrutando de las mieles del Amor Eros), disfrutaremos de la dicha de la maternidad, de la compra de la primera casa, de las primeras etapas de una vida tal vez próspera; aún estamos haciendo planes futuros y en general nos estamos proyectando todavía con una visión romántica de las cosas.

Y entonces, de pronto caemos en la cuenta de que ya no hacemos el amor todos los días, como antes. Realmente ya apenas un par de veces por semana, ah! y cuando lo hacemos ya no se sienten las explosiones ni se ven los fuegos artificiales que solíamos experimentar las primeras veces. ¿Qué estará pasando? ¿Será que ya no nos amamos tanto como antes? Pero estamos tan ocupados con el colegio de los niños, con sacar adelante la empresa, con las cuotas del carro recién comprado, en fin, ya veremos…

Un par de años más adelante, de pronto, caemos en cuenta de que ya no recordamos cuánto hace que tuvimos relaciones la última vez: ¿Fue la semana pasada? ¡No! ¿Hace quince días? ¿Cómo, un mes? Sí, esto significa que *"se nos está acabando el amor"*. Y a veces un más concluyente *"Se nos murió el amor".*

¡No, No, No, No, No y mil veces no!!

- El amor es un ser vivo, crece, madura cambia.

Hemos entrado en la tercera etapa del amor, nuestro amor ha cambiado. En esta etapa ya no habrá tantos besos, ni tantas caricias; además, ya no disponemos de tanto tiempo, ni de tanta intimidad (ni de tanta energía) como antes.

El amor, como soporte estructural de nuestra relación, ha cambiado, **¡Y esto no quiere decir que el amor se está muriendo, no!!** Pero si usted no lo sabe, es posible que de pronto sí lo deje morir, por desconocimiento.

Hasta la misma naturaleza nos enseña que a medida que pasan los años todas las cosas cambian, algunas crecen y otras menguan. Hasta biológicamente algunas partes de nuestro cuerpo muestran signos evidentes de maduración y cambio, lo que no necesariamente tiene que ser interpretado como deterioro. Es muy común oír hablar de "lo interesantes que se ponen los hombres que pintan hilos de plata sobre sus sienes", y "Señora de las cuatro décadas y pisadas de fuego al andar".

Observemos que algunos deportes parece que sólo pudieran disfrutarlos a nivel competitivo los adolescentes: patinaje, natación, gimnasia en sus muchas modalidades, etc. ¿Podríamos acaso interpretar que un joven de sólo veinticuatro años a quien ya le ha pasado su ciclo de competir en alguna modalidad gimnástica, ha terminado su vida útil? ¿A partir de ahora su vida se ha acabado? ¿Sólo quedan los desechos? ¡NO! Su vida ha cambiado, sus afectos, sus intereses, sus actividades, la utilización de sus energías, de su tiempo, son cosas que han cambiado y ahora tendrá otros retos, otras metas, otras responsabilidades y podrá disfrutar de cosas diferentes a las de antes, incluso de cosas que antes no podía disfrutar, no conocía o no le estaban disponibles.

No podemos negarnos la importancia de ciertos cambios biológicos naturales. Por ejemplo: no es aconsejable, y hasta podríamos decir que es riesgoso para una mujer, gestar hijos después de sus cuarenta años de edad. Es un poco más difícil y menos frecuente para un hombre fecundar después de sus cincuenta; también la piel va perdiendo tersura, el cabello pierde volumen y en muchas ocasiones su color original. Los ojos se van cansando, la resistencia muscular disminuye significativamente, y muchas otras variaciones similares, todo esto no tiene nada de malo ni mucho menos debemos interpretarlo como signos de deterioro, es sólo maduración, lógica sana y bienvenida. Las personas que no se sienten capaces de reaccionar con aceptación, con seriedad, con responsabilidad y criterio sensato, sobrio y prudente frente a su propio proceso de maduración, les recomendamos seriamente que se ayuden un poco con orientación profesional adecuada. La van a necesitar.

> *Acata dócilmente el consejo de los años, abandonando con donaire las cosas de la juventud*. ("Desiderata". Poema.)

De aquella natural y lógica manera, nuestro amor ha cambiado. Ya la prioridad no está en los besos apasionados que tanto queremos echar de menos, ni tampoco en las delicias del placer sexual que ya no suele tener la frecuencia ni la intensidad de tiempos idos, las preferencias son otras y difieren de persona a persona. Ahora sí entra en vigencia la tercera etapa: el "Amor Filial".

Si usted insiste en valorar o medir la vigencia de su amor de acuerdo con la intensidad y frecuencia de sus relaciones íntimas, obviamente va a salir perdiendo. Pero es que ésta no es la única medida, ni la mejor, ni la que será válida de ahora en adelante. Este suele ser un equívoco que se observa con más frecuencia en personas sin la suficiente madurez y mucho más aún en hombres que aún no han superado el gravísimo error ocasionado por el tan nocivo machismo que desde el siglo pasado aún ejerce alguna nefasta influencia sobre nuestra cultura.

Sobre el preocupante y nocivo tema del machismo ya profundizaremos adecuadamente un poco más adelante.

Una fórmula muy sencilla para ayudarnos a entender el significado acerca del concepto del Amor Filial es hacernos esta pregunta múltiple: **¿Es su pareja su mejor amigo(a)? ¿Son verdaderos socios? ¿Son compañeros o camaradas? ¿Viven ustedes dos… una vida común?**

En algunas ocasiones hemos encontrado parejas que vienen a la consulta supuestamente con la intención de restaurar, recuperar o fortalecer una Relación de Pareja deteriorada o en peligro, pero la evidencia, la forma como uno se refiere a la otra, o viceversa, y hasta la manera como se miran nos hacen pensar que son crueles enemigos en peligro de lanzarse uno contra la otra para intentar sacarse los ojos. Y en estas ocasiones, uno se pregunta ¿Cuál es la relación que supuestamente están intentando restaurar?

Camaradería es un excelente término para unificar la idea del "Amor Filial". Es bastante conocida la idea de que en una pareja se debe ser mutuamente: amantes, amigos, socios, consejeros, compañeros, servidores, compinches, apoyo, guías, abogados uno del otro y algunos etcéteras con la misma idea. Normalmente en las primeras etapas de la relación el porcentaje del concepto de amantes es proporcionalmente alto, pero ahora en esta tercera etapa deben ser mayores los índices de los conceptos relacionados con amistad, sociedad y camaradería.

Entonces, *entender*, o si esto no nos es posible, entonces *comprender,* que el amor o la manera de relacionarnos con nuestra pareja va presentando variaciones a lo largo de los años de convivencia, que los símbolos de integración y unidad son diferentes pero no necesariamente tienen que ser menos válidos ni menos emocionantes: es una tarea de compromiso y responsabilidad personal. Y aquellas variaciones no necesariamente indican que el amor está muriendo ni se está acabando; pero tener presente que sí debemos seguir pendientes y cuidadosamente interesados en su desarrollo, paso a paso.

Un ejemplo sencillo para concluir: Cuando usted empieza a cultivar una plantita debe tener especial esmero y cuidadosa atención con las primeras hojitas y con el frágil tallo de la primera temporada; pero cuando, más adelante, esta ya es una planta madura con flores y frutos, es evidente que no ha muerto, ha cambiado; ahora los cuidados son diferentes: podarla, regarla, etc. Piénselo.

Algo más que es importante *entender*… o en su defecto *comprender.*

- **Identificar, reconocer o interpretar las "verdaderas causas" del conflicto.**

Son muchas las personas que acuden a consultar sus problemas de parejas con un total desconocimiento de lo que les está ocurriendo, por qué les ocurre ni cómo empezó

todo este desbarajuste, sólo entienden que *"el amor se está muriendo", "ya casi ni hablamos", "ha empezado a tratarme con frialdad", "ya no nos entendemos"*, etc. Y no nos referimos solamente al desconocimiento con sospechas, o hasta con evidencias, acerca de las actividades ocultas de uno u otro miembro de la pareja. Hacemos referencia al hecho de que muchas personas llegan a creer que, por ejemplo, el enfriamiento de su relación se debe al excesivo estrés ocasionado por las nuevas responsabilidades, cuando realmente la raíz del problema es otra muy diferente, algo de lo que aún no son muy conscientes, algo acerca de lo cual aún no han caído en cuenta o no lo están interpretando de manera correcta.

Como hemos oído decir por ahí: *"Uno siempre le echa la culpa a lo último que se comió*". Muchas parejas creen que su problema se debe a *que "ayer me dijo", o "no me dijo",* a que *"esta mañana ni me saludó", "el pasado fin de semana ocurrió esto o aquello y*…", cuando en realidad su problema puede llevar varios años fraguándose prácticamente en silencio. Muchas veces las posibles dificultades y hasta las grandes diferencias suelen hacerse evidentes desde la época del noviazgo, pero, es frecuente que aquellas primeras etapas del enamoramiento y del "Amor Eros" hagan que no se tengan en cuenta o no se "sientan" de una manera muy relevante algunas condiciones que, con el paso del tiempo pueden abrir profundas grietas en la base de una relación.

Hemos encontrado, por ejemplo, que las raíces de una situación ya al borde del divorcio, tenían que ver ¡con el color de la piel del cónyuge! increíblemente después de ¡quince años de matrimonio! Una consulta similar permitió identificar un problema debido a la diferencia muy marcada en el nivel socio económico de la pareja, ¡más de diez años y dos hijos después!

Esto suele suceder por varios motivos, pero el principal hacia el cual queremos llamar la atención es el de "dejar pasar las cosas" por no considerarlas suficientemente relevantes en el momento. *"Sí, es molesto que sea impuntual y olvidadiza y que me toque esperarle largo rato parado en una esquina, pero como la amo tanto, como estamos tan enamorados, como es tan linda y tan dulce y tan, tan, tan…. Entonces aquello no es importante, no me voy a enojar por esta nimiedad ni voy a empañar nuestro gran amor con estas simplezas".* Esas *simplezas* diez años después han llevado a este esposo a proponer seriamente el divorcio, pues tanto incumplimiento y tanto desorden les han causado ya graves problemas de diversa índole a lo largo de su relación.

La afligida esposa del ejemplo viene a consultar y a pedir orientación pues *seguramente su esposo debe tener otra,* ya que últimamente se ha vuelto -*de pronto*- muy intolerante e impaciente, a todo le encuentra peros, hace muchos días que casi ni le habla, no le propone tener relaciones íntimas hace como un mes y está llegando extrañamente tarde a casa después del trabajo. El mismo esposo argumenta que la razón por la que está *hasta el tope* con esta relación es que, *indudablemente ella no lo ama*, pues de otra manera él no se explica como es posible que ella siempre lo deje esperándola en el centro comercial, o que haya faltado a aquella cita odontológica que él ya había pagado y se ha perdido. *"Cuando uno verdaderamente ama a alguien se preocupa por sus cosas, nada se le olvida pues el corazón se lo recuerda; está pendiente de esto y de aquello, por tanto he llegado a la conclusión de que ella no me quiere o es que simple y llanamente no sabe querer ¿no le parece doctor?"*

Al hacer la respectiva investigación, nos encontramos con que algunas falencias en la crianza de la dama no le habían permitido forjar una sana disciplina en lo referente al cumplimiento de sus compromisos, ni le habían orientado adecuadamente respecto al manejo de sus horarios y citas. Nada tenía que ver esto con su cariño y por su gran amor vigente aún hacia su desorientado esposo. El cual, aunque no lo **entendía**, sí lo **comprendió** y empezó a cultivar un mejor nivel de tolerancia y luego juntos implementaron mecanismos de recordación (ahora que si sabían exactamente de donde partía el problema) con lo que su relación se restauró y se fortaleció.

Hemos recibido consultas de parejas que, al conversar con cada uno de ellos por aparte, nos encontramos con planteamientos acerca de que según él su problema es A y según ella el problema es B; y por raro que parezca cada uno de ellos desconoce las razones del otro y han sacado algunas conclusiones parcializadas y sin objetividad; por consiguiente equivocadas.

(¿Y el diálogo? - Bien, gracias.)

¿Entiende ahora el lector o la lectora por qué los dos primeros enemigos que deben enfrentar las parejas y que son los dos primeros motivos para tantas separaciones, divorcios y fracasos amorosos, son exactamente en ese orden: la falta de Buena Voluntad y las deficiencias en la Comunicación? ¿Entienden ahora por qué es tan importante el capítulo sobre el Diálogo?

¿Cuál es el verdadero motivo de las dificultades que estamos viviendo? Cuál es el disparador, la causa primera, la raíz auténtica de nuestra problemática? Hasta no *entenderlo*, o por lo menos *comprenderlo* de manera objetiva, seguiremos utilizando remedios para la cabeza, cuando la enfermedad está en el estómago.

"¡Ese motivo es tu infidelidad!" "¡No, el motivo son tus celos excesivos!" "¡El motivo de este problema es tu falta de compromiso para conmigo!" "¡No, el verdadero motivo es tu falta de comprensión, de tolerancia y de paciencia!"

"¿Cierto que yo tengo la razón doctor?"

En la mayoría de los casos ambos tienen la razón. Cada uno tiene una razón que el otro no entiende, no comprende o de la cual no está ni enterado.

- ¿Puede usted ponerse la mano en el corazón y sostener que realmente conoce de forma clara y tiene bien identificadas las causas de los tropiezos y las dificultades en su Relación de Pareja? ¿Está seguro(a)?

Si usted tiene una respuesta afirmativa a estos o similares interrogantes, tiene buenas posibilidades de restaurar y recuperar su Relación de Pareja. Y para aumentar aún

más esta opción preste mucha atención a la siguiente enseñanza que sirve de complemento para este tema que acabamos de estudiar:

¿Se ha fijado usted alguna vez en una mesa de billar? ¿Ha notado que tiene unas patas muy gruesas que le proporcionan gran estabilidad? Una mesa de billar suele ser rigurosamente nivelada ya que las bolas nunca deben deslizarse ni medio milímetro más allá de lo que les corresponda por el impulso dado. Los jugadores pueden recostarse tranquilamente para su jugada sin temor de que vaya a moverse ni desestabilizarse. Para resumir: una mesa de billar podría ser el ejemplo más claro de **estabilidad, firmeza, equilibrio y solidez.**

Bien, digamos que esta mesa simboliza lo que es, o debería ser, nuestra Relación de Pareja: un paradigma de solidez, equilibrio, firmeza y estabilidad.

Entonces, un día a él se le olvidó el aniversario de bodas; *"Pero bueno, como nos amamos, y como es tan noble y tan responsable, eso sería solo como colocar un granito de arena sobre el límpido paño verde de nuestra mesa de billar. ¿Qué es un granito, un simple y solitario granito de arena sobre la sólida, firme, equilibrada y estable superficie de nuestro gran amor? Eso no vale la pena, dejémoslo así".*

Dos semanas después… *"Una llamada algo extraña, a una hora inadecuada y él no me hace ningún comentario al respecto ¿Quién sería? ¿Qué raro no?"* Segundo granito de arena sobre la mesa. *"Pero, ¿qué son dos diminutos granitos de arena sobre la límpida faz de nuestra estable y firme… etc, etc? Casi ni se ven, no se notan, no se sienten, no causan ningún daño, lo verdaderamente importante es nuestro amor, esos pequeños detalles no van a empañar el brillo de nuestros afectos ni de nuestra confianza, eso sólo les suele pasar a quienes son exageradamente quisquillosos o se dejan llevar por pequeñeces. Nosotros seguimos muy bien".*

Otra semana más tarde, otro detallito, pero también como tan, tan, tan pequeño. Luego… aquel fin de semana que….hummm. Bueno, unos pocos granitos de arena aquí o allá, nadie es perfecto, *"yo también he cometido mis errores, realmente nuestro amor logrará salir adelante, es sólo cuestión de conversar, bueno, dialogar esto, seguramente la semana próxima o tal vez en las vacaciones de medio año, ya verán, realmente no pasa nada. Cinco o seis tan diminutos granitos de arena no tienen ninguna trascendencia dentro de la gran estabilidad y equilibrio…etc".*

Para no alargar mucho la historia, seguramente el lector ya habrá adivinado que un día, cuando menos lo esperaba, o *"ya lo veía venir, cada día lo noto más extraño*", la mesa se ha venido estrepitosamente abajo, a pesar del grosor de sus patas y de toda su firmeza, no ha podido soportar durante más tiempo la gran montaña formada por millares de "pequeños granitos" de arena que no fueron suficientemente limpiados, aclarados, solucionados y barridos a tiempo.

¿Qué sucedió? Cualquier detalle, aparentemente intrascendente, o que no hubiera tenido importancia en otro contexto, ha sido *"la gota que derramó el vaso"* o en este caso *"el grano de arena que derribó la mesa". ¿Y… realmente están pensando separarse porque a él se le olvidó pasar por la lavandería y recoger tu vestido?*

¿Cuál es el verdadero motivo de esta crisis? ¿A cuál de los millones de pequeños, diminutos granitos de arena: olvidos, llamadas, desatenciones, palabras inoportunas, descuidos, o gestos inapropiados en el momento inadecuado, le van a echar la culpa?

¿Realmente saben qué les está pasando?

Un consejo muy puntual: No dejen acumular cosas que les "pican" sin aclararlas, conversarlas o dialogarlas lo suficiente hasta que sean eficientemente "barridas". Por pequeño que parezca un detalle molesto, si usted lo deja acumular y que suceda una y otra vez sin intentar remediarlo, ocurrirá como con la proverbial gota de agua que acaba por taladrar la roca. Un granito de arena puede parecer totalmente inofensivo en medio de "su mesa de billar" pero, ¿alguna vez le ha caído una basurita en un ojo? Ahí si parece importante y adquiere las dimensiones de una roca.

Suelen presentarse demasiadas consultas de personas con relaciones disfuncionales que reconocen que *"si les hubieran prestado la debida atención desde el comienzo y no les hubieran dejado coger ventaja…"* pero que hoy ya es muy tarde.

> **No podemos dejar de consignar este pensamiento: Si desde la primera vez que un hombre levantó su mano, así hubiera sido nada más para amenazar a una mujer, ésta se hubiera plantado y hubiese hecho algo para que aquella situación no se repitiera… muchísimas lágrimas, dolores y ojos morados se hubieran podido evitar.**
>
> **Quienes aún están a tiempo subrayen con resaltador las anteriores líneas.**

....

Algo más que debemos procurar *entender*, y si esto no nos es posible, entonces debemos esforzarnos en *comprender:*

- Las falsas expectativas.

¿Está usted absolutamente seguro de que ha elegido a la persona correcta?

Antes de responder, le invitamos a leer esta historia verdadera: A raíz de haber compartido importantes vivencias desde la universidad, algunos compañeros continuábamos siendo muy cercanos y reuniéndonos aún después de muchos años, ya cada uno con sus esposas e hijos que, a su vez, habían desarrollado una entrañable amistad. Entre todos estos amigos, Rafael era especialmente agradable y querido por todos debido a su cordial simpatía. Se había casado con Raquel y sus hijos eran una bella parejita, niño y niña; nuestro amigo era exitoso en su carrera y podía verse que gozaban de una buena calidad de vida.

Pero en muchas ocasiones observábamos que normalmente era Raquel quien decidía si nos veríamos el próximo fin de semana para ir a pescar o para ir de paseo; también era ella quien decidía en qué momento debían irse a su casa, igualmente determinaba si él podía compartir o no un par de brindis con nosotros, y cuando por algún evento la reunión era sólo de hombres sin la presencia de la familia, para ir a fútbol por ejemplo, Rafael jamás asistía. Esta no era una actitud que hubiésemos conocido siempre en este querido compañero, nunca le habíamos visto tan sumiso y obediente, tal vez podríamos agregar: sometido pasivamente. Pero, aunque esto nos extrañaba un poco, nuestro respeto por él hacía que nos abstuviéramos del más mínimo comentario. Le veíamos feliz y tranquilo y eso era lo único que parecía importante.

Por lo menos durante algún tiempo, pues finalmente un día, aprovechando que nuestras esposas se encontraban en otra parte del lugar de encuentro, uno de los compañeros interrogó a Rafael acerca de su actitud a veces hasta un poco temerosa y evidentemente dócil ante Raquel, y no era que pretendiéramos que fuese machista dominante, no, pero esto iba un poco más allá del sano equilibrio que se espera en una buena relación, por lo menos eso era lo que nos parecía a los demás. Rafael, sin perder ni un solo momento la honesta sonrisa que tanto le apreciábamos, nos explicó*:* *"Yo entiendo perfectamente su extrañeza. Es más: hasta podría estar de acuerdo con su inquietud, pero es que hay algo que ustedes desconocen: Yo no me casé con Raquel por estar loco de amor por ella****, yo me casé con la cuenta bancaria de mi suegro, yo me casé con la herencia de Raquel,*** *como medio para asegurar el futuro de mis hijos; claro que yo intuía que esto iba a ser así, pero* ***así la elegí y ahora no me quejo****; es más: he aprendido a vivir feliz así, yo elegí vivir esto y debo ser consecuente y respetar mi elección!"*

Durante interminables minutos permanecimos en silencio, aguantándonos las ganas de aplaudir a la única persona que conocíamos que realmente sabía lo que quería, de donde venía y para donde iba.

Ahora hablo por mí: desde ese día se quintuplicaron mi respeto y admiración por Rafael. ¿Sería yo capaz de aprender a ser feliz como él lo había logrado? No lo sé, no estoy seguro, yo prefiero una relación basada en el acuerdo, en el equilibrio, en la concertación, en el respeto de los espacios personales y con un gran sentido de libertad bien entendida. Pero también me gustaría estar tan completamente seguro acerca de las posibilidades para el futuro de mis hijos. No lo sé.

Ahora sí podemos responder aquella pregunta: ¿Está usted absolutamente seguro de haber elegido a la persona correcta? Mi viejo y querido compañero de clases, Rafael, es prácticamente la única persona que conozco que podría responder con un sí rotundo.

Demasiadas personas eligen a sus parejas sobre parámetros equivocados y generalmente sobreestimados, luego se les encuentra rápidamente decepcionadas, pero muchas veces de manera injusta.

¿De verdad usted espera que su esposa se conserve con la misma figura y lozanía después de veinte años y tres hijos? Con el debido respeto: usted está loco.

Señora mía: ¿Usted se pregunta cómo su esposo de 48 años no es aún tan rico como Bill Gates quien sólo tiene 42?

Tal vez usted esperaba que su pareja fuese campeón(a) invencible, rico(a) millonario(a), quien contase los mejores chistes, el alma de la fiesta, el mejor bailarín, la más bonita siempre y sin despeinarse nunca, un o una chef Cordon Blue, que nunca perdiese la figura ni los deseos de hacer el amor, aún veinte años después. Que ojalá entendiese de mecánica, electricidad, fontanería, pedagogía, economía, ineludiblemente psicología y hasta ginecología. ¡Ah! y que además fuese el chofer o la manicurista de su suegra.

¿Cuando usted eligió a la persona que hoy se esfuerza por convivir a su lado… en qué estaba pensando? Permítannos anotarle que Meg Ryan, Demi Moore y Tom Cruise no son exactamente los que usted ve en las películas; esos son personajes ficticios que ellos representan, a ellos les pagan altísimas sumas de dinero por aparecer encantadores, impecables, ellas siempre fragantes, siempre enamoradas y siempre bien dispuestas. ¿Ha notado usted que James Bond -bueno, Pierce Brosnan- nunca necesita afeitarse ni se despeina incluso después de rodar de cabeza veinte metros por una pendiente abrupta? ¿Nota esto precisamente después de ver a su esposo una mañana de domingo cuando se levanta para ir al baño?

¿Cuáles eran exactamente sus expectativas el día que eligió a esta pareja? Lamentablemente son muchas las personas que idealizan excesivamente y casi de manera fantasiosa a sus parejas. Muchas de ellas siguen soñando con el príncipe azul en su corcel blanco que viene a rescatarlas de las fauces del dragón papá exigente y controlador, o de la bruja mamá disciplinante y cantaletosa. Ellos siguen idealizando a la principesca doncella virginal que en sus brazos se ha de convertir en un volcán de pasión y amor desbordante, con una inacabable sensualidad incondicionalmente sometida a sus caprichos.

Ambos están equivocados. Pero sólo caen en la cuenta luego de varios años y dos o tres inocentes hijos después.

Felices aquellas personas que desde un comienzo entendieron que sus parejas eran, son y siempre serán, seres humanos frágiles, con tendencia a equivocarse; que el paso de los años se va haciendo notar tanto en ellas como también en nosotros.

Muy equivocados están aquellos varones que intentan hacer un mal chiste diciendo que a sus esposas de 40 años las van a cambiar por dos de 20. Y es que realmente hay hombres que ven madurar a sus esposas pero no se miran, mejor dicho no quieren verse en el espejo de la madurez, la responsabilidad y la seriedad, para poder aceptar dignamente que también a ellos les han pasado los años.

Recomendamos que las personas que están pensando en una feliz Vida de Pareja en su futuro inmediato o a mediano plazo, o quienes intentan reconstruir sus actuales relaciones para mejorarlas, piensen con auténtica seriedad que sus parejas siempre

serán personas con debilidades obvias, que supermanes ni superniñas existen, y que la única manera de recorrer el camino de la vida con opciones de una aceptablemente larga y feliz vida en común… es precisamente hombro a hombro y tomados de la mano, mirando con esperanza y optimismo un futuro compartido, no mirando críticamente la paja en el ojo ajeno, sin ver la viga en el propio.

Dentro de esta categoría caen las personas que intentan cambiar y acomodar a sus parejas para que correspondan a un determinado modelo sacado de quien sabe donde. Se han documentado casos de personas que se han sometido a importantes y costosas operaciones de cirugía estética o reconstructiva, en un afán a veces enfermizo de parecerse a la imagen sacada de una revista o a lo que sus parejas esperan. Si una persona no le ama a usted como es… simplemente no le ama. Es posible que sólo esté encaprichado por una imagen que representa a alguien diferente. A usted no le alcanzará la vida para someterse a los caprichos de una persona no muy equilibrada sicológicamente que con toda certeza le querrá cambiar algo cada cierto tiempo. Acabará cambiándole por otra pareja, no le quepa la menor duda.

Es de entender que usted conscientemente se decidió por **esta** persona. ¿Lo hizo realmente, o estaba pensando en que de lejos se le parecía a la heroína o al héroe de la última película de moda?

8

D – Falta de Sentimientos

Definitivamente sería preferible que no fuera tan repetitivo el caso de la pareja que viene a consultar sobre su fallida relación y se encuentran con que ahora sí entienden que desde el comienzo ésta no anduvo bien y que realmente la formalizaron sólo debido a que ella resultó embarazada.

También ha resultado más común de lo que se creía el caso de las mujeres jóvenes que se unen fácilmente al primer hombre que les “pare bolas”, como recurso para huir de un hogar disfuncional, para escapar de la pobreza o el hambre, simplemente por llevarles la contraria o por “castigar” a unos padres con quienes no tiene una adecuada convivencia.

Sólo con rarísimas excepciones, que justifican la norma, aquellas relaciones suelen terminar en un doloroso fracaso.

Una Relación de Pareja que tenga verdaderas opciones de cumplir con el objetivo fundamental de mejorar la calidad de vida, debe estar adecuada y fuertemente cimentada en la presencia de, por lo menos, un auténtico *sentimiento*[9], ojalá con el complemento de valores humanos genuinos, y no solamente sobre la base de *emociones*[10] que normalmente tienden a ser pasajeras.

Independientemente del significado etimológico de los términos, un auténtico sentimiento puede identificarse y definirse porque normalmente integra componentes relacionados con los valores humanos más positivos, valga decir: respeto, admiración, simpatía, afecto, sinceridad, honestidad, generosidad, cariño, estimación, aprecio, gratitud, lealtad, fidelidad, nobleza, amistad sincera, confianza, consideración y decencia.

Por su parte, las emociones tienden a ser un poco engañosas en lo que se refiere a servir como base estructural para construir sobre ellas una relación segura, las emociones tienden a ser momentáneas, pasajeras, inestables, dependen en gran manera de un impulso generado por algo que impacta nuestros sentidos.

Algunos tratadistas se refieren al amor como una emoción. Consideramos que hacen referencia a las manifestaciones emocionales que se pueden relacionar con el "enamoramiento" en una primera instancia y a las emociones derivadas de compartir un amor previo; esto significa que, si ya tengo la base fundamental (sentimiento) para sentir amor por una persona, voy a sentir, debo sentir, diversas e intensas emociones cada vez que entre en contacto con ella. Pero, en cambio, las emociones no son el cimiento de aquel sentimiento, si realmente es auténtico, sólido y enriquecedor.

Muy interesante la descripción del término que hemos tomado de la Enciclopedia Encarta y que reproducimos a continuación:

> **Emoción**, término empleado frecuentemente como sinónimo de sentimientos y que en psicología se emplea para denominar una reacción que implica determinados cambios fisiológicos, tales como la aceleración o la disminución del ritmo del pulso, la disminución o el incremento de la actividad de ciertas glándulas, o un cambio de la temperatura corporal. Todo ello estimula al individuo, o alguna parte de su organismo, para aumentar su actividad. Las tres reacciones primarias de este tipo son la ira, el amor, y el miedo, que brotan como respuesta inmediata a un estímulo externo, o son el resultado de un proceso subjetivo, como la memoria, la asociación o la introspección. El psicólogo conductista estadounidense John Watson puso de manifiesto en una serie de

……

[9]***sentimiento.*** *m. Acción y efecto de sentir o sentirse. ||* ***2.*** *Estado afectivo del ánimo producido por causas que lo impresionan vivamente. ||* ***3.*** *Estado del ánimo afligido por un suceso triste o doloroso.*

[10]***emoción.*** *(Del lat. emotĭo, -ōnis). f. Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática. ||* ***2.*** *Interés expectante con que se participa en algo que está ocurriendo.*

experimentos que los niños pequeños son ya susceptibles de tener estas tres emociones, y que las reacciones emocionales pueden condicionarse.

Los estímulos externos disminuyen su importancia como causa directa de la reacción emocional de un individuo según éste madura, y los estímulos que suscitan estas emociones se vuelven más complejos. Así, la misma condición ambiental que inspiraría ira en un niño pequeño puede causar miedo en un adulto. No obstante, según aumenta el nivel emocional de la reacción, el parecido entre los distintos tipos de reacción aumenta también: la ira extrema, el pánico o el resentimiento tienen más en común que las mismas reacciones en fases menos exageradas.

Todas las reacciones emocionales están acompañadas por alteraciones fisiológicas momentáneas, como en el caso del aumento del ritmo del corazón durante un acceso de ira. El miedo, por ejemplo, puede desencadenar manifestaciones violentas, como el temblor de los miembros o una momentánea pérdida de voz.

El desconocimiento popular de las diferencias entre un concepto y otro, es lo que ha llevado a muchas personas a cometer lamentables errores cuando algún tiempo después su relación se ve sometida a lo que podemos definir como "normales contratiempos", que más tarde o más temprano habrán de presentarse como consecuencia lógica de las obvias divergencias entre dos personas de distinta formación, género e información.

Desde las primeras líneas, al empezar el estudio de este manual, ya mencionábamos que investigaciones previas nos han dado a conocer que una de las mayores dificultades para el logro de los objetivos en las Relaciones de Pareja es, precisamente, el desconocimiento sobre algunas de sus más relevantes características, y esta es una de las más importantes.

A nadie, en ninguna parte, le han enseñado cómo distinguir, claramente, entre sus emociones y sus verdaderos sentimientos.

Por eso, algún joven puede confundir la emoción que siente ante los generosos atributos físicos de una mujer con alta sensualidad y amplias medidas en su busto y caderas, y podría jurar que está profundamente enamorado; puede llegar, incluso, a obsesionarse (suele ser más frecuente de lo que sería de desear) y conducirlo hasta formalizar una Relación de Pareja que, lamentablemente, tendrá pocas opciones de sobrevivir cuando haya necesidad de tomar decisiones con cabeza fría y sentido de la

responsabilidad; conceptos que brillan por su ausencia ante la “apasionada emoción” producida por aquella encandilante visión inicial.

Tristemente, tenemos que reconocer que existen demasiadas relaciones basadas en cosas tan superficiales y efímeras como: la deslumbrante apariencia del vehículo particular del pretendiente, la postiza abundancia económica que el candidato, candidata o sus progenitores permiten entrever, la afamada marca de las prendas de vestir de la pareja en ciernes, la encantadora aceptación y las buenas relaciones del club donde asisten la pareja candidata y su familia, el acogedor vecindario en barrio de estrato alto donde vive la posible pareja, el famoso, significativo o importante apellido de la hija o el hijo del “doctor fulano”, o por el reconocimiento personal de que goza la pareja candidatizada, debido a su bonita voz y a la popularidad de la orquesta donde trabaja.

¿Pueden creerlo?

Pero aún hay más:

También hemos encontrado otra variante en las motivaciones o razones para decidirse a formalizar una relación. Todas ellas graves equivocaciones y evidentes causas para posteriores y dolorosos fracasos: la ya citada causa de pretender “justificar” un embarazo no programado, por huir de casa de sus padres por diferentes razones o simplemente para llevarles la contraria e intentar “castigar” a sus progenitores; esto es un error independientemente de que haya o no motivos relativamente entendibles.

Entre las muchas consultas atendidas a lo largo de varios años, se nos han presentado algunos casos verdaderamente ejemplarizantes; una adolescente respondió en una entrevista que la interrogaba sobre sus planes futuros con un: “*Mi objetivo es casarme con un hombre que viva en el barrio “El Prado”* (Estrato seis de cualquier ciudad). Y a la siguiente pregunta sobre valores humanos, principios morales, educación, sentido de responsabilidad y… respondió: “*No, nada, gracias, sólo que viva en el barrio El Prado”*. Como pudimos verificar pasado algún tiempo, evidentemente la niña había realizado su sueño de adolescente y ahora, quince años después, no encontraba suficientes lágrimas y quejidos para lamentar su error.

Un caballero nos comentaba que su meta en la búsqueda de la mujer de sus sueños era muy clara, concreta y definida*: “Que sea una mujer alta y caderona”.* Y claro, cuando se busca con pasión y metas definidas generalmente acaba por encontrarse lo buscado; mujer de la cual se separó muy poco tiempo después y cuyo fracaso amoroso se esforzaba hoy por superar y olvidar.

Una buena, exitosa y feliz Relación de Pareja requiere y necesita, de manera imprescindible, la presencia del amor, pero de un amor bien interpretado, no de un “enamoramiento” que, lamentablemente, siempre es pasajero; así en ocasiones dure algunos años, pero aún seguirá siendo demasiado efímero para los objetivos que persigue aquella buena relación.

Los sentimientos deben ser el cimiento, a partir del cual se empiece a construir el futuro armónico y feliz que cada pareja busca lograr. Si no tenemos bases firmes, es obvio que, a la primera sacudida, al primer remezón, entiéndase: dificultad o diferencia, su aparentemente "sólida construcción" se vendrá abajo.

Existe una aleccionadora cita bíblica que en su versión "Dios habla hoy", narra cómo el mismo Jesús nos enseña en el evangelio de San Mateo, capítulo 7 y a partir del versículo 24:

> *"Por tanto, el que me oye y hace lo que yo digo, es como un hombre prudente que construyó su casa sobre la roca. Vino la lluvia, crecieron los ríos y soplaron los vientos contra la casa; pero no cayó, porque tenía su base sobre la roca.*
>
> *Pero el que me oye y no hace lo que yo digo, es como un tonto que construyó su casa sobre la arena. Vino la lluvia, crecieron los ríos, soplaron los vientos y la casa se vino abajo. ¡Fue un gran desastre!"*

…………………………………………………………………………………………………..

Es muy importante considerar que, ante la demanda de amor y sentimientos auténticos que se requieren para el logro de una adecuada relación, debemos tener en nuestro corazón, o en nuestro interior, un abasto suficiente de "Buena Voluntad", equilibrio emocional, altas dosis de afectos, de nobleza, de comprensión y empatía, que nos permitan ofrecer y compartir de tal manera que podamos enriquecer la convivencia.

Si su relación no está basada en auténticos y sólidos sentimientos, ¿con qué atenderá a tal demanda? ¿Cómo podrá usted brindar amor… si no es precisamente ese sentimiento el que reina en su corazón? ¿Cómo puede alguien intentar ofrecer, dar y compartir algo que no posee dentro de sí?

Es cierto que el enamoramiento, aunque no esté cimentado en auténticos y sólidos sentimientos le podrá alcanzar para la ya mencionada primera etapa de una relación: el "Amor Eros", pero indudablemente será insuficiente cuando haya que pasar a la segunda etapa: el "Amor Vital", le faltará aliento, sangre, fuerza.

Desconfíe de sus emociones. No ofrecen un piso sólido sobre el cual sustentar la elaboración de una relación duradera; piense con "Visión de Futuro". Estas emociones de hoy son muy interesantes ahora, pero no son una buena perspectiva hacia el relativamente incierto y exigente futuro.

E - El machismo

¡Caramba! ¡Qué difícil resulta el manejo de este capítulo!

Sentimos emociones similares a las que posiblemente hubiésemos sentido, si nos estuviéramos preparando para escribir sobre el holocausto judío.

¿Exagerado? Según algunas cifras mencionadas en los estudios al respecto, en aquel nefasto episodio perdieron la vida más de seis millones de judíos, pero el machismo le ha amargado la vida a muchos millones de mujeres y a un número similar de hombres.

Sí. Es que no solamente las mujeres han sido víctimas de este negativo y nocivo desvío de la inteligencia humana, muchísimos hombres también se negaron la posibilidad de vivir vidas felices debido a él.

Extrañamente… o tal vez no debería extrañarnos tanto, pero no se consigue documentación representativa ni bibliografía importante sobre el machismo. Parece que la misma capacidad intelectual humana se negara a documentar u oficializar este delicado error.

Eso es lo que ha sido el machismo para nuestra especie humana: un grave error, para decirlo de una manera delicada, eufemística.

Y como si algo peor hiciera falta, aún hoy en el año 2006 y ya en pleno siglo XXI todavía existen muchas personas víctimas de aquel mal. Es increíble.

Tantos hombres y mujeres que vieron a sus madres sometidas, amargadas, subyugadas, golpeadas, humilladas, maltratadas y menospreciadas por arrogantes estúpidos machistas que se creían semidioses. Personas, no solamente mujeres, que luego también sufrieron en carne propia similares vejámenes por parte de padres, abuelos, padrastros, tíos o hermanos mayores quienes les trataron como a despreciables seres de tercera categoría y peor que a sus correspondientes mascotas, y que hoy, increíblemente intentan actuar de manera similar con sus parejas.

¿Cómo es posible Dios mío?

> Queremos dejar sentado que nos estamos ocupando de un nivel de participación masculina que, justo es decirlo, ha disminuido según los últimos estudios; aunque sigue siendo mayoría en nuestra cultura latinoamericana. Antes de 1990 el promedio de hombres que abusaban del machismo era superior al 64% y en la actualidad ha bajado al 52%. Cierto es que muchos hombres han entendido cabalmente la dignidad de una vida grata y felizmente compartida con una mujer amada, estimada, valorada y comprometida con amor y gratitud. Para ellos nuestra voz de aplauso.

Y por fin hemos logrado entrever una consoladora y esperanzadora buena noticia en medio de tanto desatino. En fechas a mediano plazo y ya casi determinadas, el machismo sólo será un desagradable recuerdo, por lo menos dentro del ambiente socio-cultural promedio de gran parte del mundo occidental. Quedarán algunas cepas de este insidioso mal en los estratos de más bajo nivel cultural, estas se demorarán un poco más en desaparecer, pero un día no lejano… ojalá que nos alcance la vida para celebrar tan feliz desaparición.

Para justificar y determinar la razón de la buena noticia expuesta, vamos a intentar explicar, si es acaso posible, la desafortunada presencia del machismo en nuestra cultura latinoamericana, por lo menos en los últimos siglos.

El machismo latinoamericano es el desagradable heredero del feudalismo europeo de la Edad Media traído a nuestro nuevo mundo por los malandrines, forajidos, piratas, desterrados, delincuentes, truhanes y perdonavidas que se infiltraron entre los barcos que, desde España y Portugal en su gran mayoría, vinieron a "conquistar" estas tierras y a traernos su "cultura". Flaco favor.

Estamos hablando de hace poco más de quinientos años nada más. Durante los siguientes cuatro siglos y medio, el machismo campeó como la manera casi lógica (?) de relacionarse hombres y mujeres cuando finalmente ellas cedían al, en un primer momento, cariñoso enamoramiento y romántico comportamiento del pretendiente que, apenas consumaba su anhelada unión con la ilusionada doncella, se convertía en un ogro dominante, egoísta y dictador.

Como no se conocía otro tipo de relación, tanto hombres como mujeres llegaron a considerar que ésta era la manera "normal" de convivir y la mayoría de ellas aceptaron, sumisamente, su lamentable y triste destino. Es increíble cómo las mismas madres aleccionaban a sus hijas e intentaban prepararlas para tan poco halagador futuro. Y lo peor es que también los hombres lo interpretaron de igual manera y orientaban a sus hijos para que, a su turno, maltrataran a quienes habrían de ser las madres de sus respectivos descendientes y sus fieles compañeras en "las buenas y en las malas".

¿Se dan cuenta lo difícil que es describir estas atrocidades?

Y algo más sorprendente: es tan maravillosa la naturaleza femenina que muchas mujeres fueron capaces de desarrollar algún nivel de bienestar (felicidad), en medio de tantos maltratos, y muchas de ellas dejaron sembradas semillas de futuro que hoy, por fin, ya están fructificando.

Entonces, desde inicios del siglo XX se empezaron a presentar algunos importantes cambios sociológicos que se orientaban hacia la búsqueda del reconocimiento de los derechos y libertades para las mujeres. Para conocer un poco de historia respecto a las luchas que las mujeres han tenido que librar para liberarse, poco a poco, de las limitantes discriminatorias impuestas por el machismo, (Nótese que no mencionamos que los culpables sean los hombres, sino sólo el machismo, pues siempre un número importante de varones muy especiales y muy inteligentes, nobles, dignos, agradecidos y altruistas, apoyaron la hidalga y meritoria búsqueda femenina) queremos incluir algunas notas destacadas en la bibliografía estudiada:

DERECHOS POLÍTICOS Y CIUDADADANÍA DE LAS MUJERES EN COLOMBIA: CINCUENTA AÑOS DEL VOTO FEMENINO

Por: Margarita María Peláez Mejía
Socióloga. Magíster y Ph.D. en Salud Pública

La obtención del voto de las mujeres en Colombia en 1.954, es evidente que no se trata de un acontecimiento único, aislado, pues lo precedió una lucha que se estructura en los años treinta, pero que tiene antecedentes en proclamas anteriores, y donde las mentalidades conservadoras y liberales entraron en juego por un tiempo largo que dura hasta hoy. El cambio para las mujeres, aunque formal en cuanto a la participación política se refiere, fue especialmente el hecho de visibilizarse como sujetos en el sistema político, en el que empezaron a producirse algunas transformaciones, décadas después, como por ejemplo, nuevas leyes o la creación de la Consejería de la Mujer en Colombia, a fines del siglo XX.

…………………………………………………………………………………………………….

Pero si de mujeres luchadoras en diversos campos hay que destacar, en el sector educativo es a María Rojas Tejada. Esta mujer nace en 1980 en Concepción (Antioquia), fue profesora de la Universidad de Georgetown y trajo a Colombia el método Montessori que era innovador y desconocido. En 1914, crea en Yarumal un centro cultural para mujeres y allí fue rectora de un colegio. Recibió muchas críticas por feminista, se refugió en Medellín de donde tuvo que irse por la persecución de la iglesia al crearle un ambiente social adverso a sus ideas libertarias. Decidió entonces trasladarse a Manizales, pero allí la esperaba el periódico La Patria haciendo un llamado público para que nadie le diera trabajo, alimento o alojamiento, porque, según ellos, venía a traer la desmoralización. En Pereira un grupo de mujeres la acogió y allí se quedó dirigiendo un colegio y fundando el periódico Femeninas. Escribió sobre la paz, los derechos de las mujeres, y su participación en todos los asuntos de la vida social.

…………………………………………………………………………………………………….

En 1936, siendo Alfonso López Pumarejo presidente, fue presionado por los grupos de mujeres organizados del país para presentar la reforma del artículo 8 del Acto Legislativo No.1 de 1936, mediante el cual las mujeres podrían ocupar cargos públicos que implicaran autoridad y jurisdicción. Hay que destacar el proceso de movilización, organización y la visión de las mujeres pioneras en este caso, como una lección para las mujeres de hoy: a pesar de los obstáculos, aislamiento y el cerco montado por los medios políticos y de comunicación que les cerraron las puertas por “feministas”, -lo que hacía más duro el trabajo-, ellas continuaron con una nueva meta: la consecución del voto femenino y la igualdad ciudadana. Viajaron por el país, sensibilizando y movilizando a las mujeres sobre el tema.

Ofelia Uribe de Acosta, santandereana, fue una de las pioneras del voto femenino: “Aspiro únicamente a que se abra para los dos sexos la posibilidad y la oportunidad de

una dirección conjunta de los negocios públicos, ya que se ha comprobado que los varones solos no han sido capaces de construir el arquetipo de gobierno democrático para defender y embellecer la vida". Escribió el libro "Una voz insurgente", el periódico Agitación Femenina publicado entre 1944-1946 y emitió el programa "La Hora Feminista" por Radio Boyacá.

En este contexto, Lucila Rubio de Laverde, encabezó un memorial al gobierno exigiendo la ciudadanía de las mujeres. Desde Tunja le llegó al presidente López con más de 500 firmas, que nos demuestran que ésta no era una reivindicación de un pequeño grupo de mujeres de clase media y alta, como ha sido presentado por algunos periodistas de la época. El presidente López acogió esta reivindicación y presentó un proyecto de modificación a la Constitución que decía: "La calidad de ciudadano es condición previa, indispensable para elegir y ser elegido y para desempeñar empleos públicos que lleven anexos autoridad o jurisdicción. La mujer colombiana, mayor de edad, puede ser elegida, pero no puede votar sino cuando la ley orgánica haya reglamentado el sufragio femenino, con las restricciones que considere el legislador.

Esta propuesta agitó más intensamente el debate y oposición a la reforma. Son clásicos por su virulencia los artículos del periodista más conocido en el país, Calibán, quien decía que "de aprobarse esta reforma, sería el avance más insensato hacia la quiebra social, hacia la desorganización de la familia, hacia la ruina moral que vendrá" .

El proceso de construir alianzas entre mujeres para conseguir los derechos políticos, no fue fácil. Medófilo Medina, haciendo la historia de Mercedes Abadía, líder obrera, dice: "Ella se constituyó en la expresión más clara del entrelazamiento en el movimiento sindical, de las reivindicaciones obreras con los objetivos específicos de la lucha de las mujeres" . Esta alianza se hizo realidad en la Conferencia Nacional Femenina, realizada en Bogotá en 1945; en este evento, como lo estudió Medina, se fundó la Federación Femenina Nacional, allí se plasmaron claramente dos vertientes: la obrera y la constituida por mujeres de clase media y alta que planteaban objetivos políticos; estas dos corrientes tenían visiones y relaciones diferentes con los partidos. Las obreras, con el Partido Socialista Democrático y las segundas con los partidos tradicionales. Trabajaron unidas hasta 1946, porque las convocaba un objetivo común: el derecho al voto. Sin embargo, la oposición del Partido Socialista a la candidatura presidencial de Jorge Eliécer Gaitán, que contaba con el apoyo de mujeres feministas que militaban en el partido liberal, las llevó al distanciamiento.

…………………………………………………………………………………………………

En Medellín se publicó la revista "Letras y Encajes", dirigida por la educadora Teresita Santamaría de González, que se pronuncia a favor del voto femenino, igual lo hacen los sindicatos del Atlántico. La mayoría de la prensa oficial no dio espacio a las mujeres, quienes tuvieron que crear sus propias alternativas de comunicación.

En Antioquia, el periódico "El Siglo", publicó entre otros, un artículo de Julio Abril, que decía, sumándose al coro de la prensa nacional:

(…) respecto al voto femenino ¿cuáles son las mujeres que lo desean? Como cualquiera puede observarlo, las mujeres que aspiran al voto son precisamente aquellas que los

hombres no determinan, y que, consecuencialmente, forman en la melancólica cofradía de las solteronas, especie humana que ni San Pedro Claver, ni Lincoln con toda su abnegación podrían haber redimido". Continúa en otro aparte: "… fuera del gobierno de su casa, que sí es harina de su costal, las mujeres tienen la particularidad de trastornar todas las cosas en que intervienen...

El periódico El Colombiano, en cambio, les abrió espacio a las mujeres para que expresaran sus ideas. Había trascurrido 20 años del ingreso de las mujeres a las universidades y habían ya suficientes argumentos a favor de los derechos civiles y políticos de las mismas.

……………………………………………………………………………………………………

Es insólito que sólo hasta 1954 les haya sido reconocido a las mujeres el derecho al sufragio, a la opinión libre y a su participación como ciudadanas de primera clase en Colombia. Y este país sólo ha sido el Nº 68 en conceder y reconocer este derecho; ya antes de aquella fecha lo habían hecho en Ecuador (1929), Uruguay (1932), El Salvador, Guatemala y Panamá (1945), como primeros países suramericanos. Muchos más también han venido enmendando aquel error en los años subsiguientes.

Otra parte de esta triste historia, corresponde a la lucha de ellas para que se les permitiera el acceso a la educación universitaria. Muchas personas, hombres y mujeres, que apenas ahora en el año 2006 se enteran de estos sucesos, se quedan asombrados y hasta hay quien encuentra difícil entender como sólo hasta pasado más de medio Siglo XX se les haya permitido a las mujeres el acceso a los claustros de la educación superior. ¡Verdaderamente es increíble!!

………la familiaridad con la que vemos en la actualidad desempeñarse a las mujeres en múltiples profesiones, no nos permite imaginar la larga y sostenida lucha que tuvieron que librar durante las primeras décadas del siglo XX para conseguir su acceso a la universidad. En dos valiosos libros sobre las académicas en Colombia, Lucy Cohen relata varias de las etapas de este proceso entre las cuales cabe mencionar las luchas de precursoras como Georgina Fletcher o Claudina Múnera por el derecho de las mujeres a la educación, durante las décadas de 1920 y 1930 que culminan con importantes transformaciones de orden legal; o las movilizaciones de mujeres de sectores medios que desembocan en 1933 en un decreto presidencial autorizando a los colegios femeninos a otorgar diplomas de bachillerato que permitieran ingresar a la universidad.

Las primeras mujeres universitarias se graduaron en su mayoría en la Universidad Nacional de Colombia o en la Universidad de Antioquia que ofrecían estudios en carreras relacionadas con la salud, una de las opciones más codiciadas por las mujeres. Cuando las universidades aceptaron el ingreso de mujeres no organizaron clases o escuelas separadas como sucedió en otros países, con la excepción de la Universidad Javeriana, que creó en 1941 facultades femeninas que incluían Derecho, Filosofía y Letras, Bacteriología, Comercio, Enfermería, Arte y Decoración. Después del 9 de abril de 1948, los programas femeninos de Derecho y Filosofía y Letras fueron incorporados en los programas masculinos.

Las primeras profesionales colombianas procedían de sectores medios, con padres profesionales o profesores, propietarios de fincas o de negocios, empleados oficiales, gerentes y militares. Algunas contaron con madres normalistas que estimularon el estudio de sus hijas. Las expectativas familiares se orientaban hacia carreras cortas, "compatibles con la feminidad", que permitieran a las hijas ayudar económicamente a sus familias antes del matrimonio. Las profesoras y directoras de los colegios desempeñaron un papel decisivo al defender nuevos conceptos sobre la función de las mujeres en la sociedad colombiana. Estas pioneras defendieron su derecho a acceder a las profesiones con argumentos que no pretendían transformar radicalmente los valores establecidos sino al contrario, afirmar los efectos positivos de la educación profesional femenina sobre las relaciones conyugales y el ejercicio de la maternidad. Así, la mayoría de ellas combinó el ejercicio profesional con el desempeño de un papel tradicional como madres y esposas.

- Encontrado en Internet.
- Margarita María Peláez Mejía. Socióloga. Magíster y Ph.D. en Salud Pública

………

El punto es que nuestros abuelos habían sido desorientados con la errónea creencia de que la mujer era un ser humano de segunda o tercera categoría, y que, como algunos llegaron a expresar: "Su lugar está en la cocina". Esta era la información que habían recibido y era algo en lo que creían; tal vez su única culpa está en que no cuestionaron la objetividad de lo que les habían inculcado; pero debemos aceptar que, a comienzos del Siglo XX, aún nadie se atrevía a dudar de lo que les enseñaban sus mayores.

Salvo esporádicas y solitarias golondrinas que de vez en cuando elevaban su voz de protesta, fue sólo a partir de la década iniciada en 1950, mitad del Siglo XX, cuando realmente se suscitó un cambio socio-cultural a nivel mundial de tal intensidad que removió gruesas y añejas capas de creencias y derrumbó fortalezas de conceptos equivocados y obsoletos que se habían considerado intocables hasta esas fechas.

¿Que un hijo, o peor: una hija, cuestionara una orden dada por su padre? ¡Sacrilegio! Así la orden dada fuera una total estupidez.

Seguramente muchas personas recuerdan que (botón de muestra) si una hija tenía la mala fortuna de quedar embarazada, esto era considerado la más grande ofensa *"has manchado nuestro prestigioso apellido*"; era expulsada del hogar, y en el mejor de los casos se le enviaba a vivir escondida y recluida donde unas tías que viviesen en la ciudad más alejada que fuese posible; su hijo sería siempre un bastardo que avergonzaría la alcurnia familiar y muchas veces se vería obligado a vivir desterrado, humillado, olvidado y desheredado. ¿Cómo han cambiado las cosas, no?

Pero, a partir de los años 50, muchos errores conceptuales comenzaron a ser revisados y se creó una bola de nieve sociológica que arrasó con gran parte de los equívocos que, hasta de buena fe, se les estaban aplicando injustamente a las mujeres.

Pero analicemos: quienes fueron padres entre los años 50s y 70s ya traían la información errónea de sus progenitores e inmediatos antepasados; aquellos les enseñaron lo que, a su vez, ellos habían aprendido y en lo que creían. Por consiguiente, a los jóvenes adolescentes de los años 60s y aproximadamente hasta los 80s también les llegó la desinformación aquella. Eso era lo que sus padres entendían. Pero, afortunadamente, el fenómeno cultural alrededor de los años 60s (La cultura hippie, la música electrónica, el existencialismo, la píldora anticonceptiva, la liberación femenina y la minifalda, entre otros sucesos de esa década) ya había dado paso a una generación que sí cuestionaba, interrogaba y lo más importante: protestaba cuando no estaba de acuerdo. Empezaba el camino de la liberación, para bien o para mal.

Por una parte, aquellos adolescentes de los años 60s y hasta los 80s, más o menos, tuvieron la difícil tarea de situarse entre lo que sus padres, y seguramente su información genética les había sembrado: la cultura machista, y por otra parte una nueva concepción social en la cual las mujeres reclamaban con verdadera determinación algo que ya no se podía negar: tenían derechos y razones valederas. Muchos de ellos se quedaron con la antigua y equivocada información y siguieron cometiendo el error de menospreciar a las mujeres; afortunadamente algunos logramos entender el nuevo concepto y comenzamos a sembrar las semillas de una nueva actitud más justa, más noble, más digna y definitivamente más feliz al lado de nuestras maravillosas parejas femeninas.

Pero, y aquí comienzan las buenas noticias, aquellos adolescentes hemos sido los padres de la juventud de hoy, y aún aquellos a quienes les fue inculcada la información equivocada, han entendido por fin, en algunos casos hasta inconscientemente, el grave desacierto histórico. Y sus hijos, también padres hoy, son cada vez menos machistas. Definitivamente ya la concepción machista es cada vez menor (aunque todavía tristemente abundante); las mismas mujeres modernas, precisamente las hijas de aquellas adolescentes alrededor de los años 70s, ya no aceptan el machismo y no se dejan ni amedrentar, ni humillar, ni maltratar, por lo menos en su gran mayoría.

Por lo tanto, las nuevas generaciones que se están preparando para ser los padres y madres entre los próximos 10 a 15 años, ya no tienen ese malentendido desafortunado; no le van a enseñar a sus hijos e hijas semejante necedad, esto nos conducirá a que la generación subsiguiente, nuestros nietos, dentro de quince o veinte años, ya no serán machistas; ya está maldición habrá desaparecido (O por lo menos habrá disminuido a pequeños y apartados grupos con algunas limitantes socio-culturales), lo único un poco triste es que aquellos nietos primero deben convertirse en adolescentes e iniciar sus propias Relaciones de Pareja. Allí ya se podrá observar el nuevo fenómeno y quien sabe si nos alcanzará la vida para poder celebrarlo. Esto debe ser, más o menos, dentro de unos treinta años.

Pero, desde hoy consideramos que es buenísima noticia que ya se vislumbre una luz al final de túnel. Hay grades esperanzas. Aquí dejamos sembrada nuestra semilla en pro de la convivencia feliz de nuestros descendientes.

…………………………………………………………………………………………………

Queremos plantear en este capítulo y casi exclusivamente dirigiéndonos a los lectores masculinos, las siguientes inquietudes como temas de reflexión:

- Es posible que, cuando hicimos la elección de la mujer con quien nos parecía que podríamos formar un hogar y alcanzar cierto nivel de felicidad, hayamos tenido en mente que ojalá esta mujer tuviese por lo menos una inteligencia promedio normal, que tuviese alguna capacidad pensante, un mínimo de sentido común, que fuese capaz de ser nuestra asesora, nuestra ayuda eficiente, que si nos llegase a pasar algo ella tuviera capacidades suficientes para hacerse cargo de las responsabilidades y servir de guía a nuestros hijos… ¿por qué entonces hoy queremos tratarla como si sufriese de parálisis cerebral, cretinismo[11] o algún otro tipo de deficiencia mental?

- ¿Realmente qué estamos intentando hacer cuando tratamos a nuestra pareja, a la madre de nuestros hijos y a la compañera de nuestros días… como si fuera menos que el perro o el gato? ¿Tiene en su casa, o en la finca, un perro al cual cuida y trata mejor que a una mujer que ha confiado en usted?

> Con tristeza y hasta con algo de enojo tenemos que recordar y mencionar que a lo largo de nuestros años de experiencia hemos tenido oportunidad de conocer dos casos específicos y puntuales de hombres que han quedado discapacitados y parapléjicos debido -lamentablemente- a sendos accidentes, postrados y limitados a respectivas sillas de ruedas y con total dependencia de sus esposas, a quienes antes habían tratado como si fuesen sucios trapos desechables. ¿Qué creen que estaban haciendo aquellas esposas cuando las conocimos? Sí, han adivinado, los estaban cuidando, los bañaban y limpiaban sus heces, les daban sus alimentos en cucharaditas directamente en sus bocas, habían conseguido empleos para atender a las necesidades de su hogar y se esforzaban por ofrecer una decente y cuasi normal calidad de vida para quienes, antes de sus accidentes, habían sido irresponsables alcohólicos, mujeriegos y groseros maltratadores de estas mismas abnegadas y valientes mujeres.

Esto sucedió en dos ciudades diferentes muy alejadas una de otra y con veinte años de diferencia entre los dos casos que -¿coincidencialmente?- presentan características tan similares. ¿Extraña sincronía?

- Los invitamos a hacer este análisis: Si, por cualquiera que haya sido la razón, esta mujer decidió un día confiar en usted y creyó que a su lado tendría la oportunidad de forjar un hogar en el cual acoger unos hijos amados, esperanza del futuro; si esta mujer creyó en sus palabras cuando usted le aseguraba que a su lado nada le faltaría, que la cuidaría, la defendería, lucharía por ella y le ofreció una calidad de vida digna de una princesa; seguramente, le "pintó pajaritos en el aire" y ella le entregó a cambio todas

…………………………………………………………………………………………………

[11]***cretinismo.*** *(De cretino). m. Enfermedad caracterizada por un peculiar retraso de la inteligencia, acompañado, por lo común, de defectos del desarrollo orgánico. || 2. Estupidez, idiotez, falta de talento.*
- (Biblioteca de Consulta Microsoft® Encarta® 2006. © 1993-2005 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.)

sus esperanzas, sus ilusiones, sus expectativas y todos sus sueños; entonces ¿por qué motivo hoy la desprecia, la humilla, la maltrata y la ofende constantemente? Si realmente es usted tan "hombre" como presume, ¿no le parece que su misma dignidad quedaría manifiesta precisamente en la forma como trata a las personas que han confiado en usted? ¿Realmente ha sido tan grande el error que ella cometió cuando decidió confiar en sus palabras de ese entonces? ¿Qué pasó con sus promesas, supermacho?

- A menos que usted, estimado caballero, pueda garantizar sin riesgo que jamás se equivoca, que es absolutamente infalible y que posee una sabiduría similar a la del rey Salomón, siempre correrá el riesgo de que su esposa tenga la razón en algún momento, en algún punto. Si alguna vez usted ha estado de acuerdo en que "dos cabezas piensan más que una" y "cuatro ojos ven más que dos", ¿por qué entonces no acepta ninguna argumentación de la persona a quien usted le ha confiado la crianza de sus hijos? ¿Tiene temor de que, de pronto, ella tenga la razón y usted no?

- Con la mano en el corazón, pregúntese y respóndase: ¿Su pareja lo ama… o le teme? Objetiva y seriamente ¿su esposa aún está a su lado porque no tiene más para donde irse? ¿Se ha quedado aquí sólo por asegurar la "comidita" diaria para ella y sus hijos? ¿Si usted no la tuviera esclavizada, humillada y sometida… hace tiempo que ella se hubiese largado para cualquier parte? ¿Cree usted que cualesquiera de estos conceptos dignifica su hombría o su vida?

- Más preguntas: ¿Necesita usted, señor, amenazar a su pareja con golpearla, hacerla pasar hambre o alguna otra vejación, para que ella no se queje o no le instaure la merecida demanda legal? ¿Ha utilizado alguna vez una frase parecida a esta: "Que yo no la vaya a ver, o que yo no llegue a saber, que usted ha seguido hablando con la bruja de la vecina, o de su hermana, porque la va a tener buena conmigo? ¿Realmente cree usted que tiene una Relación de Pareja?

Indudablemente podríamos dedicar varias páginas a esta desagradable tarea, pero pensamos que ya está expuesto con la suficiente claridad este predicamento y estamos seguros que, así sea muy limitante el nivel de machismo imperante, ya hay suficientes motivos de reflexión al respecto.

………………………………………………………………………………………………………

> Queremos aceptar y reconocer, con total honestidad, que somos conscientes de que hemos sido muy intensos y vehementes en nuestra oposición total a cualquier manifestación machista en detrimento de la mujer. Pero permítannos intentar explicarles por qué: A lo largo de varios años, atendiendo consultas y ofreciendo asesoría y consejería para problemas de parejas, hemos tenido oportunidad de conocer -y padecer- las siguientes historias, entre muchas similares:
>
> *"Mi esposo se queja de que soy muy cansona, necia y exageradamente celosa, me dice (ordena) que le permita tener una amante, que él se compromete que será solo una nada más y que, si no lo autorizo, él de todas maneras va a seguir*

con ella y que a este paso se va a ir y me va a dejar, y como yo no tengo ningún otro recurso, ¿que debo hacer?"

Otra historia*: "He tenido que decirle a mi esposo que mejor me dé a mi la plata que se gasta en el motel con esa vieja, que es para comprar comida para los hijos, y que mejor la traiga a ella aquí a la casa, que mientras tanto yo me voy para donde una vecina o para el parque"*

Otra: *"Con tal de que no me deje abandonada, he aceptado que él traiga a esa mujer aquí a la casa; entonces he arreglado la habitación de huéspedes y es allí donde yo duermo la noche que él la trae"*

Y otra: *"Mi esposo me ha dicho que si yo lo demando él prefiere quemar la casa con tal de dejarme en la calle. Y yo lo creo capaz"*

Una más: *"Cuando llega borracho, llama a los hijos, los hace sentar frente a él y les dice: ¡Tengan muchas mujeres y tomen mucho trago que esa es la esencia de la vida!"*

Y hemos omitido, conscientemente, las historias de depravación sexual, de violaciones y de maltrato físico, que todo el mundo sabe que existen, en un leve intento de no escandalizar aún más. Esperamos que lo expuesto, sea suficiente para entender el significado del desarrollo de este capítulo.

....

No podemos concluir sin reconocer y lamentar la trascendental participación de la mujer en esta problemática. No podemos negar que las mismas mujeres "fomentaron" o sirvieron como "caldo de cultivo" para el desarrollo de este mal. Algunas mujeres "apoyaron" el crecimiento del machismo porque tenían la idea de que era la mejor forma de respaldar y estimular a los hombres para que fuesen los protectores, los defensores, la fuerza y el poder en el seno del hogar, la autoridad y el punto de apoyo… lamentablemente, un número grande de mujeres arrepentidas no alcanzan a deplorar suficientemente el error cometido con aquellos que no supieron entender la dignidad que se les estaba entregando y que han defraudado ostensiblemente la confianza que en ellos fue depositada.

También tenemos que reconocer que existen algunas mujeres que humillan, ofenden y atacan a sus esposos. Es cierto que existe el maltrato masculino, no lo podemos negar, y va para estas damas el mismo rechazo ya claramente expuesto. El significado es el mismo y el mal sólo cambia de género.

Pero también es cierto que son una absoluta minoría, por cada cien hombres maltratadores y abusadores, no llegan a dos, las mujeres que actúan de manera similar.

Si bien es verdad que en algunas zonas geográficas en las cuales se han llevado a cabo estudios sociológicos de esta índole el promedio de hombres sometidos superan hasta el 3%. La medida general para América latina sigue estando por debajo del 1%.

No negamos, repetimos, la gravedad del hecho, pero no debemos permitir que un mal menor opaque o disimule la gran responsabilidad del mal mayor.

....

El punto es que cada ser humano tiene una dignidad y unos derechos mínimos inviolables, y para el tema que nos interesa y nos ocupa: las Relaciones de Pareja, es absolutamente prioritario, indeclinable, preponderante, imprescindible e innegociable que una sana convivencia donde prime un trato justo, honesto, decente, equilibrado y con altísimos niveles de respeto, cariño, aceptación, generosidad, dignidad, nobleza y amor bien entendido, es radicalmente fundamental para que puedan existir verdaderas opciones de lograr el objetivo primario por el cual existen las relaciones entre hombres y mujeres**: Crecer como persona, superarse como ser humano y lograr el más alto nivel de bienestar posible.**

Si su Relación de Pareja no está produciendo estos resultados **para ambos integrantes**... algo está sucediendo, alguien se está equivocando, así no es, ni debe ser; esta relación debe revisarse y disponer los correctivos pertinentes y necesarios.

Una pregunta final para los... caballeros*: "Usted, que se cree tan grande, tan hombre, tan valioso, tan fuerte, tan "macho", tan inteligente y tan valiente... ¿realmente no ha sido ni siquiera capaz de hacer feliz a una sola mujer?... y eso que ella había decidido creerle y confiar en usted".*

10

Otros factores desencadenantes de problemas

Además de los, *cuatro más uno*,* grandes motivos expuestos y presentados como principales causas y razones para el creciente número de divorcios, separaciones y fracasos amorosos en general, existen algunos problemas adicionales que podrían formar parte de uno u otro de los anteriores, pero que ameritan su estudio por aparte, debido a su gran influencia negativa y al desconocimiento generalizado que ha existido sobre ellos.

*Con esta definición de *cuatro más uno*, aunque ya habíamos hecho alguna mención acerca del punto, queremos destacar que realmente son cuatro los grandes grupos de los motivos aquellos, pero que el número cinco (E - El machismo) se halla presente en cada uno de los anteriores, incrementando y agravando sus circunstancias, tanto así que además ha merecido ser estudiado como un quinto motivo.

Estos problemas adicionales suelen derivarse de las siguientes actitudes tan comunes:

a - ¿De quien es la culpa?

Hace algunos años, tuvimos la oportunidad de participar en un estudio sociológico que buscaba detectar e identificar las principales razones que generan la, tan lamentable, pero muy extendida mediocridad entre personas que ostensiblemente podrían aspirar a una mejor calidad de vida; después de tantas investigaciones y tantos estudios, luego de tanto conocimiento y análisis, tras de cientos de miles de fórmulas para mejorar nuestras opciones, y luego de millones de páginas llenas de explicaciones, justificaciones y algunas supuestamente garantizadas respuestas, se presentaba como un reto interesante analizar por qué entre todas esas posibilidades, ninguna parecía ser la receta anhelada.

Tras exhaustivos análisis, que serían material para un libro adicional, y luego de profundos e intensos debates, logramos determinar la que en ese momento fue considerada, y aún lo es, la causa número uno -entre más de treinta encontradas y analizadas- para miles de fracasos existenciales.

Era de esperarse que entre ellos tuvieran que aparecer los dolorosos fracasos en las Relaciones de Pareja. Obvio.

Aquel resultado fue llamado: **El síndrome de “Yo no tengo la culpa”.**

Aquí cabe la pregunta ¿Por qué esta característica humana ha sido considerada el error o la dificultad número uno? Muy sencillo, porque ella se autojustifica y se oculta detrás de sí misma.

En la investigación arriba citada ya habíamos detectado que **los miedos** (Temores) eran, hasta ese punto del estudio, la principal limitante humana; no obstante, algunos intuíamos que había algo más, que faltaba algo potencialmente mucho más peligroso. Pero cada vez que profundizábamos en algún problema nos encontrábamos con un desvío que nos conducía a que la dificultad que intentábamos delimitar estaba en otro sitio, una y otra vez. Hasta que por fin, en algún momento pudimos caer en cuenta que en ese desvío era exactamente donde estaba la raíz del asunto, cada dificultad estudiada se encontraba justificada porque supuestamente **la culpa estaba en otro lado.**

Develado este secreto, pudimos entender que, precisamente, su camuflaje y su capacidad para mimetizarse o pasar desapercibida es lo que hace más peligrosa y dañina a esta negativa característica humana.

¿Por qué? ¿Y cómo se relaciona con los fracasos en las Relaciones de Pareja?

Dos respuestas en una: porque si cada vez que se nos presenta un cuestionamiento o se nos plantea un interrogante que nos exige respuestas, lo que hacemos es llegar hasta el desvío que nos conduce hacia "a quien echarle la culpa", entonces jamás vamos a asumir con responsabilidad nuestra participación en cualquiera que sea el error que reclama nuestra atención. Así, no podremos asumir con madurez y criterio lo que real y objetivamente debemos aportar de nuestra parte y lo que honesta y justicieramente se espera de nosotros para llegar al esclarecimiento y solución de la inquietud planteada.

Es tristemente irónico y hasta cruelmente chistoso escuchar las excusas del "síndrome de yo no tengo la culpa": "*Eso fue que... ese día llovió". "Fue que... ese día yo estaba muy ocupada(o)". "Es que a mi no me explicaron bien". "¿Quien, yo? Pe, pe, pe, pero si yo le dije a... y él no me entendió". "Es que... el precio internacional del café, o el precio del dólar", o "es que la inseguridad del país", "es que este gobierno", "es que con este calor", "es que el invierno", "es que, es que", "fue que, fue que.... yo si le dije, yo estaba esperando que*...", "*a mi me pareció... él no me explicó eso... a mi no me habían avisado... a mi nadie me dijo...".* Cualquier cosa, lo importante es que la culpa es de alguien o de algo, nunca, por ningún motivo, jamás será nuestra esa responsabilidad.

Y si siempre "yo no tengo la culpa", entonces debe ser que *"...soy casi perfecto y nunca me equivoco, por lo tanto no tengo nada que hacer sobre esto o aquello; que hagan lo que deben hacer lo demás... ¿yo? ¡a mi que me esculquen! ¡Yo no vine ese día!*

No es de extrañar, que cada persona que viene a consultar sobre sus problemas de pareja, comience quejándose de que su pareja haga o deje de hacer esto o aquello y que para colmo de males, tenga este y este otro y ¡además aquel otro problema que ya no soporto!!

Y esta es también la razón por la que normalmente asisten a consulta el 90% de mujeres y sólo un 10% de hombres; el comentario frecuente es que ante la presencia evidente de problemas en su relación, ellos suelen decirles a ellas*: "Pues vaya a consultar usted que es la del problema, yo no tengo nada que consultar, usted es la que parece que está loca y... etc.*" (¡Ah, sí! el machismo también ha contaminado, complicado y agravado este aspecto de la problemática de parejas, y todo lo que el machismo contamina se echa a perder!)

Cualquiera que sea el problema que haya surgido en su Relación de Pareja la responsabilidad siempre será de los dos. Podría llegar a ser de un 90% y de un 10%, pero de alguna manera... usted tiene una parte en la responsabilidad.

Un caso ejemplar: En el transcurso de un seminario sobre el tema de parejas, cuando llegamos a este punto de la responsabilidad compartida una señora se puso de pie y planteó el siguiente interrogante*: "Con motivo de una convención de la empresa donde trabaja, mi esposo estuvo de viaje durante toda una semana y en una ciudad apartada. Parece ser que el último día salieron a celebrar y terminaron en algún burdel. Como consecuencia de ese desliz, mi esposo me trajo a casa una enfermedad venérea. Obviamente ya hemos iniciado los trámites del divorcio. ¿Quiere explicarme, por favor, dónde está mi parte de la responsabilidad?*

- ¿Quien propuso el divorcio? le preguntamos.

- Yo, claro - Repuso.

- Ahí está su parte de la responsabilidad. Su matrimonio no se está disolviendo debido al desliz ni a la enfermedad aquella, sino debido a que usted no ha sido capaz de resolverlo, superarlo, ni de renegociar, ni de perdonar, ni ha intentado siquiera un proceso de restauración; usted vio la parte de él, su culpa es evidente, y procedió como juez y verdugo. Ahora, permítame preguntarle: ¿Su esposo realmente quiere el divorcio?

- Claro que no - expuso, ahora ya no tan segura - *Me ha pedido perdón de mil maneras*. Y luego más convencida agregó: *Dice que sólo acepta el divorcio debido a su sentimiento de culpa.*

La historia debería poder contar que la causa de ese divorcio fue real y objetivamente la intransigencia de ella sobre un grave y evidente error de él. Aunque los documentos digan otra cosa.

Responsabilidad compartida. Nunca "yo no tengo la culpa".

¿Qué y cómo puedo aportar para mejorar esta Relación de Pareja a fin de que ambos seamos felices? Esa debe ser la pregunta.

No se concentre ni se esfuerce en buscar culpables, porque así no soluciona nada. Ponga toda su energía y su capacidad en la búsqueda de lo que usted puede aportar, con "Buena Voluntad" y con diálogo, con responsabilidad y compromiso para encontrar alternativas que les permitan restaurar, fortalecer y enriquecer una Relación que cumpla con el objetivo primario de ayudarles a crecer y a mejorar su calidad de vida.

b - Las Generalizaciones.

¡Todos los hombres (mujeres) son iguales! - ¡Parecen cortados(as) con la misma tijera! - ¡No conozco una mujer que no eche cantaleta (que no sea cantaletosa)! - ¡Si tu esposa no te fastidia, te aconsejo que la revises, a lo mejor es un hombre! - ¡Lo normal es que los hombres sean infieles, es mejor resignarse a ello! Y algunas otras tonterías parecidas. ¡Pura basura! Lo más triste es que hay muchas personas que realmente

creen en estas necedades y, además, hay quien está convencido de que son auténticas leyes del comportamiento humano.

Hay que tener mucho cuidado con estas generalizaciones. Se corre el peligro de orientar la convivencia con su pareja sobre argumentos equivocados; no se puede valorar a una persona sobre la base de los errores que otras hayan cometido. Se podría preenjuiciar y pensar que una persona actúa o corresponde a la mezquindad de otra u otras.

Para tomar una referencia ilustrativa: Definitivamente NO todos los hombres son infieles, ¡claro que no! Absolutamente.

Ejemplos: Personalmente escuchamos a una suegra responderle a su nuera, quien vino a lamentarse y a quejarse de que su esposo, el hijo de la dama en cuestión, había tenido un hijo por ahí con alguna vecina, dijo la señora*: "Pues eso viene a ser culpa suya niña, ya que los hombres generalmente salen a buscar en la calle lo que no encuentran en la casa*". **¡Esto es absolutamente falso!**

Muchos hombres no necesitan que algo les falte en la casa para salir a buscar lo que no se les ha perdido, y nos referimos aquí a hombres inmaduros, sinvergüenzas, irresponsables y machistas. Aquella matrona era el vivo ejemplo de una mujer machista, y obviamente no era de extrañar que su hijo fuese un desvergonzado.

2º ejemplo: Una joven esposa engañada buscaba consuelo donde su mejor amiga, una mujer con alguna experiencia y dos matrimonios fracasados a bordo. "*Cómo te parece*, -se lamentaba- *que he descubierto que mi esposo me es infiel*." *"¿Y eso te extraña? -* Le contestó la amiga- *Pues es mejor que te vayas acostumbrando, todos los hombres son infieles, sin excepción, es parte de su naturaleza masculina* -doctoraba la dama- *te toca resignarte y aceptarlo, no hay nada que hacer, o los aceptas así o sencillamente te vas a quedar sola*". **¡Esto también es absolutamente falso!**

Estas generalizaciones **no son ciertas**. Estos argumentos son falacias. Seguramente algunos hombres, no muy virtuosos, hicieron popularizar estos errores en el pasado, pero no son verdades.

Obsérvese que uno de los peores daños que se cometen con la divulgación de estas mentiras, es que algunos jóvenes que podrían y les gustaría ser fieles, pueden sentir que de alguna manera deben corresponder a esa imagen supuestamente varonil, y en medio de la inmadurez propia de los adolescentes, pueden llegar a creer que realmente deben aprender a ser infieles como prueba de su desarrollo masculino.

Y asimismo, las jovencitas pueden llegar a pensar que aquello es normal y en medio de un casi lógico desconocimiento sobre el tema, podrían conformarse y permitir infidelidades de sus parejas, que si ellas hubiesen controlado y exigido respeto desde el comienzo, seguramente sus relaciones tendrían luego mejores niveles de satisfacción.

Su pareja es única y diferente; no existen dos personas iguales en ningún rincón del mundo; no es cierto que en alguna parte exista un doble idéntico de cada uno de nosotros; eso no es biológicamente posible. No generalice, tiene un 95% de

posibilidades de equivocarse. Su pareja es especial. Además, las circunstancias, la formación y la información que cada persona ha recibido, hacen que sus reacciones y su manera de entender e interpretar sus también distintas vivencias, siempre sean diferentes. Conozca a su pareja, o por lo menos intente conocerla antes de pretender juzgarla.

Entonces, no cometa el error de pensar que si su tía Ágata fue infiel hace como sesenta años, podría existir también, de pronto, una remotísima posibilidad de que su novia o esposa seguramente también*…"quién sabe, es que en las mujeres no se puede confiar..."* ¡No!

Dialoguen, compartan, pónganle "Buena Voluntad", esfuércense por comprender lo que no logren entender y concéntrense en amarse y ser felices cada uno. Punto.

c - Los Condicionamientos.

Este es un error, generalmente involuntario, que se suele cometer desde que estamos niños, y nuestros padres nos hacen entender que "si no nos manejamos bien, dejarán de querernos", amor condicionado: *"Yo no te quiero por quien eres, ni por lo que eres para mi, sólo te quiero de acuerdo a la manera como te comportas conmigo":*

Vamos a repasarlo: *"Yo no te amo por lo que eres (una buena y bella persona) ni por quien eres (mi pareja, confías en mi, me das tu amor) sino sólo de acuerdo a la forma como te comportas conmigo (hoy, ahora.)"* Amor condicionado.

"Yo solamente te voy a aceptar, te voy a cuidar, te voy a corresponder, sólo te trataré amorosamente, sólo te acariciaré, seré considerado contigo, solamente seré una pareja cariñosa, cálida y afectuosa.... si estoy de acuerdo o me gusta la manera como te estás comportando conmigo". Amor sin generosidad, amor interesado, amor limitado, amor restringido, amor egoísta. Amor mezquino.

Obviamente este tipo de amor con tantas limitaciones y condicionamientos siempre será un sentimiento demasiado frágil y endeble como para sustentar sobre él una feliz Vida de Pareja que ofrezca verdaderas posibilidades.

Este es un punto sobre el que es muy importante reflexionar seriamente. Nuestra cultura latinoamericana aún se encuentra muy influenciada por los errores cometidos por nuestros padres, seguramente de buena fe y sin mala intención, pero culturalmente deformantes: *"Como hoy te has manejado bien (Obtuviste buenas calificaciones en el colegio o le ayudaste a mamá a barrer el patio...) entonces hoy estaré orgulloso de ti y hoy te trataré con cariño, solamente hoy y los días que se parezcan a este serás mi hijo y te trataré con cariño, de resto no!*

"Si tu quieres que yo te ame y te trate con el respeto, el cariño y la consideración que tu quisieras... deberás hacer esto, y aquello, y esto otro y lo de más allá... de lo contrario no cuentes con mi amor".   ¡Que horror, por Dios!

Lo ideal debe ser: "Yo te amo y te acepto con tus debilidades y con tus lógicos errores humanos, yo te amo como eres, yo te elegí por quien tu eres y por lo que tienes aquí, así y ahora. No pretendo que seas algo o alguien diferente a quien eres, pues entonces no te estaría amando y aceptando a ti sino a una idea acerca de alguna otra persona distinta a ti, tal vez al ideal de quien era mi madre, o mi padre, u otro pariente... o alguien acerca de quien leí en una revista o que vi en una película".

d - "Yo la(o) quiero a mi manera"

Este argumento es una gran mentira que muchas personas se dicen a sí mismas. Y lo grave es que a veces logran convencer a sus parejas de que realmente las aman, sólo que ese supuesto amor, generalmente insatisfactorio, corresponde a una "manera personal, particular y exclusiva" de amar.

Es triste escuchar a muchas personas maltratadas y con pobrísimas Relaciones de Pareja que vienen a consultar y aún les alcanza el alma para defender a sus parejas diciendo: *"Sin embargo yo sé que me quiere... a su manera"*

Esto es una gran mentira. No existen diferentes, ni especiales, ni exclusivas maneras de amar.

La única forma válida de amar es la que procura, se orienta y se esfuerza por **generar bienestar y dicha hacia la persona amada**. Esto no es negociable, no tiene ninguna excepción, es inalienable e imprescindible. Intentar convencer a la pareja de *que "te golpeo, o te trato en forma despectiva u ofensiva y humillante, precisamente como prueba de que me preocupo por ti...."* es no sólo un planteamiento absurdo, sino que usualmente corresponde a algún tipo de desorientación sicológica que puede ir desde una neurosis simple a obsesiva, o hasta una psicosis y en casos extremos podría llegar incluso a alguna psicopatía[12].

Las personas que interpretan el amor de esta equivocada manera tienden a padecer disfunciones afectivas, muchas veces derivadas del determinismo*: "Así fue como a mi me quisieron en mi hogar, entonces es la única manera en que yo sé amar". "Como yo no tuve afecto ni buen trato en mi hogar, entonces yo no sé amar de una manera diferente".* Esta manera de pensar y de sentir requiere de orientación profesional, pero de ninguna manera debe ser aceptada como una actitud normal ante la relación de hoy. Si realmente se ha sufrido de deficiencias afectivas que han producido limitaciones emocionales, esto ya es responsabilidad de cada persona y se recomienda ponerse en manos de especialistas que le ayuden a desaprender y a corregir esa equivocada manera de amar, que no puede ni debe ser aceptada como normal.

Las personas víctimas de esas supuestas formas de amar "a mi manera" que también podemos entender como "de cualquier manera", y que se inclinan a aceptarlas, podrían

a su vez, tener algunas deficiencias psicológicas que sería aconsejable revisar. No suele ser muy natural aceptar o resignarse a un hipotético amor que degrada u ofende a la persona "amada". Es un error y podría ser indicio de enfermedad mental.

e - Las Comparaciones.

Todavía recuerdo cuando, en mi adolescencia, andaba por ahí en la búsqueda de la pareja adecuada con quien sería seguramente feliz. Y entre otras muchas conocí a una agraciada niña a quien le pregunté algo así como *"¿Que tipo de hombre (novio) te gustaría tener?"* y me respondió: *"Alguien que sea como mi hermano".*

Por esas fechas yo aún no tenía la capacidad, la experiencia, ni el conocimiento para evaluar acertadamente esta contestación, pero ya el instinto me hizo sentir que ésa no era una respuesta lógica o adecuada para mí.

Hoy ya podemos analizar objetivamente el significado de aquel planteamiento. Y consultas similares nos han provisto de información suficiente y pertinente, para poder ilustrar a participantes en nuestros seminarios o conferencias y a personas que consultan sobre el tema.

Jamás, entiéndase bien: jamás se debe tomar el parámetro de una persona para calificar o para definir a otra. Esta actitud se presta para cometer delicados errores.

Como ya hemos anotado en líneas anteriores, cada persona es diferente, única, especial, particular y singular en su manera de ser y comportarse. Nadie es igual a nadie; esto es biológicamente imposible. Hasta hermanos gemelos tienen diferencias fácilmente identificables. Por lo tanto, si alguien espera que dos personas piensen, sientan, se comporten, reaccionen, se expresen, evalúen y respondan de la misma manera... está esperando algo irrealizable.

De modo que, no cometa nunca el error de esperar que el comportamiento de su pareja coincida con el de aquella persona que tanto admira; nunca su novia o esposa podrá hacer las cosas con la 'perfección' con que las hacía su recordada madrecita y nunca jamás su novio o esposo podrá ser tan serio, tan equilibrado y tan virtuoso como, por ejemplo: su tío, el sacerdote.

Tenga en cuenta que comparar a una persona con otra es una falta de respeto con la actual, ya que se está dejando de lado su personalidad, su carácter y su formación, para pretender que se ajuste a un patrón de comportamiento de otra persona que tuvo padres diferentes, un ambiente de orientación y educación diverso y, obviamente, distinta información.

....

[12]***psicopatía.*** *(De psico- y -patía). f. Med. Enfermedad mental. ||* ***2.*** *Med. Anomalía psíquica por obra de la cual, a pesar de la integridad de las funciones perceptivas y mentales, se halla patológicamente alterada la conducta social del individuo que la padece.*

Lo peor de este error es que generalmente la persona actual siempre sale perdiendo, ya que los parámetros que se toman para comparar por lo general corresponden a características muy destacadas en alguien; no es muy usual esperar que nuestra pareja cocine mejor que nuestra hermana mayor, quien no sabía freír un huevo, pero si solemos quejarnos de que ya nunca más podremos disfrutar de la maravillosa cocina y la exquisita sazón de nuestra recordada madrecita.

Cuídese de cometer esta injusticia con su pareja. Puede tener absoluta certeza de que su pareja actual tiene sus propios valores y sus ventajas características; con toda seguridad, tiene aspectos especiales que le hacen ser quien es. Quiera a su pareja por lo que tiene, por lo que es. Si usted busca la reproducción o la copia de otra persona, jamás logrará encontrar, identificar, valorar ni disfrutar las cosas buenas, diferentes y tal vez hasta novedosas de esta pareja. Valórela con generosidad, de esta manera usted siempre saldrá ganando.

f - Lo que espero vs. Lo que recibo vs. Lo que ofrezco. (1ª Parte)

En cierta forma, es algo parecido con el punto inmediatamente anterior. Aquí la diferencia corresponde a que espero de mi pareja algo que ni siquiera identifico con otra persona conocida, sino algo que he visto en alguna película, algo que me han contado, algo que he leído en una biografía o que simplemente yo desearía que existiera.

Un ejemplo: podemos desear que nuestra pareja tenga una capacidad sexual inagotable, sumada a una imaginación sorprendente y a una creatividad sin límites. Objetivamente, recibimos una respuesta promedio, no mala ni deficiente, sólo normal, nada extraordinario salido de una novela erótica. Pero... ¿estamos nosotros entregando algo proporcional a aquello fuera de lo común que esperábamos? ¿Estamos inspirando, promoviendo o dando ocasión para que haya aquel extraordinario tipo de respuesta? ¿Nos lo merecemos? ¿Damos ocasión y oportunidad para que haya algo especial en nuestra relación**? ¿Hemos caído en cuenta acerca de qué será lo que, a su vez, nuestra pareja espera (esperaba) de nosotros?**

Atención: Tal vez usted pretende que, en determinado aspecto de su vida en común, su pareja obtenga una calificación de 10; usted se siente decepcionado porque sólo recibe 6 ó 7, pero... si, a su vez, en esta misma circunstancia usted sólo está entregando un 5 o menos, o usted no brinda la motivación, o su comportamiento no merece más de un 3... ¿Entonces qué espera y por qué?

¿Qué tal si espera que su pareja cada día le prepare un banquete y exquisitos platos adornen su mesa para el almuerzo, pero usted sólo lleva a su despensa productos insuficientes y de inferior calidad?

Y lo peor suele suceder cuando hay personas que simplemente se “apoltronan” a aguardar que les den y que les sirvan, sin ofrecer nada a cambio, y muchas veces sin tener un comportamiento que les amerite lo que creen merecer. Por ejemplo: ¿Cómo una esposa espera que su cónyuge sea muy cariñoso y la cubra de mimos, caricias y

besos... si mantiene su rostro lleno de una crema antiarrugas de color verdoso y con un extraño olor químico?

¿Cómo puede alguien pretender que le traten con dulzura, delicadeza y respeto, cuando suele llegar borracho dos o tres veces por semana, oliendo a perfume de mujer y haciendo escándalo después de malgastarse el dinero que necesitaban para pagar la colegiatura del niño o la cuenta del teléfono?

En las consultas suele ser frecuente la queja del (la) consultante que lamenta no recibir nada o muy poco de lo que esperaba de su relación; al interrogarle luego sobre lo que suele ofrecer, de su parte, para hacer méritos de recoger lo que anhela, es común encontrarse con un. *"Si él(ella) me tratase de manera diferente, si me ofreciese algo de lo que yo espero o creo merecer... también yo cambiaría y también podría brindarle lo que él(ella) espera de esta Relación".* Aquí la pregunta sería: *¿Entonces quien comienza?*

La respuesta es sencilla: **Nadie tiene derecho a reclamar lo que no ha ofrecido**. Punto.

Simplemente comience brindando, ofreciendo, dando, y hágalo generosamente. (Tenga presente que estamos hablando de actitud y comportamiento, no de regalos ni compras materiales). Si usted es tacaño para ofrecer, si es mezquino para brindarse y entregarse abiertamente... usted debe revisar su actitud y su manera de entender una Relación de Pareja.

Generalmente comienza dando y ofreciendo la persona que más ama, la más noble, la más digna, la más generosa, la que tiene más valores humanos y mejores sentimientos, mejor orientación y mayor corazón. La que tiene mejores y más altos objetivos, la que verdaderamente espera ser feliz aquí y ahora. La que tiene mejor "Buena Voluntad" y quien se encuentra más comprometida con su relación.

Una parte muy importante en la definición de lo que debe ser un verdadero amor consiste en **dar, sin esperar nada a cambio.** Lo contrario no es amor, puede ser un intercambio comercial o una negociación interesada, pero nunca será auténtico amor.

> "Si hablo en lenguas humanas y angelicales, pero no tengo amor, no soy más que un metal que resuena o un platillo que hace ruido.
> Si tengo el don de profecía y entiendo todos los misterios y poseo todo conocimiento, y si tengo una fe que logra trasladar montañas, pero me falta el amor, no soy nada.
> Si reparto entre los pobres todo lo que poseo, y si entrego mi cuerpo para que lo consuman las llamas, pero no tengo amor, nada gano con eso.
> El amor es paciente, es bondadoso. El amor no es envidioso ni jactancioso ni orgulloso.
> No se comporta con rudeza, no es egoísta, no se enoja fácilmente, no guarda rencor.
> El amor no se deleita en la maldad sino que se regocija con la verdad.
> Todo lo disculpa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta.

El amor jamás se extingue, mientras que el don de profecía cesará, el de lenguas será silenciado y el de conocimiento desaparecerá.
Porque conocemos y profetizamos de manera imperfecta; pero cuando llegue lo perfecto, lo imperfecto desaparecerá.
Ahora, pues, permanecen estas tres virtudes: la fe, la esperanza y el amor. Pero la más excelente de ellas es el amor".

- 1ª Carta de San Pablo a la iglesia de Corinto (Grecia). Capítulo 13 - Versos 1 al 13.

También suele escucharse con alguna frecuencia que *"ya me cansé de dar y compartir, si no recibo nada a cambio ya no me queda (ya no quiero) más que dar".* Este es un punto de gran trascendencia; algunas veces ocurre que realmente alguien no está recibiendo consideración afectiva, a pesar de tener suficientes méritos. Otras veces sucede que se espera demasiado y hasta inmerecidamente, como ya lo anotamos en las líneas centrales de este apartado; aquí lo importante es que cada persona se cuestione en forma equilibrada y justa; luego se hace absolutamente indispensable iniciar un proceso de diálogo con su pareja, estrictamente de conformidad con la orientación expuesta en el capítulo 5. Revíselo.

- 2ª Parte. **-** Lo que espero vs. Lo que recibo vs. Lo que ofrezco.

Otra queja frecuente en las consultas, tanto por parte de hombres como también de mujeres suele ser algo así: *"Mi pareja no hace nada por comprenderme, ¿cómo es posible que no entienda que yo necesito, espero, o deseo esto o aquello?"*

El meollo del asunto se presenta cuando el desarrollo del tema nos lleva a entender que, algunas veces, lo que se espera que la pareja comprenda... es algo incomprensible, injusto, o fuera de la más elemental consideración.

Por ejemplo: Escuchamos de una preocupada consultante*: "Mi esposo me pide -me exige- que lo comprenda, que él es muy ardiente y que necesita tener otra mujer que lo satisfaga, ya que yo sola le soy insuficiente; él dice que yo siempre seré su esposa titular y que me ama, pero que lo comprenda".* Y la consulta se orientaba hacia la búsqueda de aprobación suficiente que la justificara para poder 'comprender' el injusto requerimiento del marido en cuestión. ¿Pueden creerlo?

El planteamiento que se le ofreció a la dama fue: "*¿Su esposo espera que usted comprenda (ya que sería imposible entender) sus supuestas necesidades, pero él no es capaz de intentar siquiera comprender los motivos de su negativa y de su lógico rechazo ante semejante absurdo?"*

"Su esposo espera que usted comprenda que para él es imprescindible reunirse con sus amigos a jugar billar y tomar cerveza hasta altas horas de la noche, con el fin de desestresarse, ¿pero no hace nada por comprender que usted y sus hijos pueden necesitar de ese dinero y definitivamente de su presencia y compañía en el hogar?"

“Su esposa le pide (sugiere o exige) que la comprenda, que no tiene nada que ponerse, que todas sus amigas, sus hermanas o cuñadas dicen u opinan... que el corte y cepillado del cabello, que los nuevos colores del maquillaje, o que los muebles nuevos o que ya hay que cambiar la fachada de la casa para que esté a la moda, que los vecinos, que mi mejor amiga dice... que si usted pretende que me deje envejecer y que se me caiga mi autoestima... Pero, ¿ella es incapaz (ni siquiera intenta) comprender que ya no le cabe más ropa en el armario, y que estos muebles apenas tienen seis meses, y que... necesitamos ese dinero para pagar cosas tan fundamentales como el mercado, el teléfono y el gas?”

Yo espero que mi pareja me comprenda... ¿estoy yo haciendo algo para comprender a mi pareja?

Yo espero que... yo creo que me merezco que.... ¿Ha pensado en lo que su pareja, o su familia espera, necesita o merece?

G - Lo que a mi no me gusta.

Consultante: *“Yo le he dicho muchas veces que* ***a mi no me gusta*** *que ella se haga recortar y cambiar el color de su cabello. ¿Por qué lo hace? ¿Para fastidiarme? Eso es porque no me quiere o porque no me respeta”.*

Pregunta del terapeuta: *“Es fácil entender que* ***a usted no le gusta*** *que ella haga esto o aquello, pero... ¿Comprende usted que* ***a ella sí le gusta****? ¿Por qué debe ella tener en cuenta los gustos suyos, si evidentemente usted no tiene en cuenta los gustos de ella?”.* En mi barrio a esto lo llaman egoísmo.

Debemos volver a mencionar que en el capítulo siguiente profundizaremos más en las importantes diferencias entre hombres y mujeres y en sus grandes significados, pero aquí queremos llamar la atención sobre este punto específico: **el por qué suponemos que deben ser tenidas en cuenta y respetadas nuestras opiniones sin que ello nos comprometa a respetar y considerar las de nuestras parejas.**

Mucha atención que aquí generalmente se presenta otra desafortunada intromisión del nocivo machismo, suele ser muy frecuente que las mujeres tengan que someter su voluntad, sus deseos, sus necesidades y gustos ante el hombre, *que es quien paga las cuentas*, el que habla más duro y el que “tiene la última palabra”. Eventualmente también hay mujeres dominantes, que las hay las hay, que no respetan la opinión masculina en ciertos aspectos, en los cuales suele ser muy importante la concertación y el acuerdo. Ni una cosa ni la otra deben ser sólo por que sí.

“Lograr acuerdos, no rendiciones” es el punto número 6 en el capítulo 5. Recuerde que allí estudiamos cómo debe conducirse un proceso de diálogo que ofrezca verdaderas alternativas para fortalecer, restaurar y enriquecer una Relación de Pareja. Si no lo recuerda exactamente, este es un buen momento para darle una repasadita.

Para evitar o superar este inconveniente tan peligroso para una Relación de Pareja feliz, debemos concentrarnos en abrir y ampliar nuestros canales de comunicación asertiva e insistir en un buen diálogo, constante y efectivo. Concertación[15] y respeto. Comprensión cuando no se logra entendimiento.

....

Esperamos que este capítulo y sus siete subtítulos estén cumpliendo con la función especial para la que fueron redactados: además de suministrar información y ampliar el conocimiento sobre algunos problemas muy específicos, también esperamos que esté sirviendo para ilustrar y resaltar la preponderancia y el acierto de los *cuatro más uno* motivos y causales para separaciones y rompimientos.

Confiamos en que sea suficientemente evidente que, en cada uno de los siete ítems descritos, aparece la sombra ominosa del machismo como elemento agravante. Observe el lector, con cuidado, y podrá notar que en muchos de los casos que se derivan de las situaciones descritas siempre aparece aquella amenaza, y analice que, si este mal desapareciera, el peligro expuesto se reduciría en gran medida.

De la misma manera, queremos invitar para que se profundice en la gran trascendencia de los temas y los capítulos anteriores, sobre todo los identificados como "Buena Voluntad", "Comunicación", "Comprender o entender" y "Verdaderos sentimientos", factores que, de estar presentes y formar parte estructural dentro de una Relación de Pareja, la fortalecen y le brindan la verdadera oportunidad de convertirse en un vínculo feliz y duradero que cumpla con la premisa fundamental por la cual existe la Vida de Parejas: **Enriquecer y mejorar nuestra Calidad de Vida.**

....

[15] ***concertar.*** *(Del lat. concertāre). tr. Componer, ordenar, arreglar las partes de una cosa, o varias cosas. || 2. Ajustar, tratar del precio de algo. || 3. Pactar, ajustar, tratar, acordar un negocio. U. t. c. prnl. || 4. Traer a identidad de fines o propósitos cosas diversas o intenciones diferentes. U. t. c. prnl. || 5. Acordar entre sí voces o instrumentos musicales. || 6. Cotejar, concordar una cosa con otra. ||*

::

Balance...

Encontré esta carta. No tiene remitente ni firma.
Está dirigida a una mujer, pero no dice su nombre.
Yo sólo la transcribo, tal vez la destinataria seas tu...

"Vamos a hacer un balance".
Vamos a hacerlo tú y yo, porque los dos estamos juntos, y aunque hoy es un día gris y los días grises nos ponen tristes, debemos llegar a la verdad a través de las cosas que tenemos a nuestro alrededor y dentro de la piel.

Yo soy un hombre. Todavía. ¿Por qué me miras así, como si te asombraras de que te digo que soy un hombre? Necesito decirlo. Decírtelo. Que lo sepas. Que quede dicho fuerte y que la palabra rebote en las paredes y se caiga encima de tu cuerpo como le cae mi amor encima por las noches.
Soy un hombre y te quiero.
Te digo pocas veces que te quiero, lo sé. Tú quisieras que yo te lo dijera a cada rato, como cuando éramos casi dos chiquillos y el hijo no nos había hecho crecer de golpe cien años en un día en su primer llanto.

Te digo pocas veces que te quiero, lo sé. Pero lo pienso. Lo pienso y todavía me estremezco cada vez que lo pienso. Lo pienso cuando te veo trajinar por la casa, limpiándote las manos en el delantal, corriendo atrás del nene, que no quiere tomar el jarabe para la tos, echándote hacia atrás el pelo rubio, con mis medias de lana azul y tus mocasines marrones.

Te amo.

Lo siento cuando te ayudo a secar los platos de la cena y me hablas de la cuenta de la luz y de que este mes no vas a poder ir a la peluquería para hacerte el corte escalonado, o como se llame, y yo te digo que a mí me gusta tu pelo largo para enredarlo entre mis dedos.

No tenemos todo lo que soñábamos tener para este momento: todavía estamos pagando las cuotas del televisor y la lavadora, todavía tenemos que comprarle la cama al chico, que queda demasiado largo en la cuna, todavía tenemos que hacerle poner marco a las reproducciones de obras famosas que elegimos los dos con tanta alegría en la casa de cuadros.

Ya se está descascarando la pared del living, la que da a la medianera, por donde se cuela un poco de humedad y yo no tengo tiempo para repintarla porque los domingos estoy cansado y porque los domingos vamos a la plaza, a la calesita, a la casa de tu madre o de la mía, y se nos pasan las horas volando. Nos faltan muchas cosas materiales, lo sé. Hablamos de eso.

De lo que no hablamos nunca es de las otras cosas que tu crees que nos faltan y que yo creo que tenemos. De lo que no hablamos nunca es de que yo te veo más linda que antes, de que te quiero mucho más que el primer día que entramos en este departamento y se te quemaron las milanesas.

De lo que no hablamos nunca es de que tú quieres que yo te mande flores los 6 de junio cuando se cumple un nuevo aniversario del día en que nos conocimos... y yo me olvido de hacerlo porque casi nunca sé el número de día en que vivo.

De lo que no hablamos nunca es de ti y de mí.
De lo que tenemos los dos adentro.
De lo que ya nadie va a poder quitarnos nunca: esta confianza maravillosa, esta fe, esta ternura que tan poco manifestamos pero que está, yo sé que está y tu sabes que está.

Porque aunque mis manos no entrelacen las tuyas cuando nos sentamos a mirar televisión y aunque tus manos no acaricien mi frente fatigada por la dura jornada de trabajo... todo lo que yo hago en la vida lo hago por ti... y todo lo que tu haces lo haces por mí, desde el flan, hasta regar las macetas del balcón. Desde planchar mis camisas con apresto en el cuello y los puños, hasta regañarme porque llego tarde.

Te soy fiel.
Fiel por completo.
También eso es decir amor sin pronunciar la palabra.
Cuando termino mi tarea, corro a casa..., no me voy al café con los amigos ni me detengo en las vidrieras de las ferreterías o las casas de hobbies.

Eso es decir amor sin pronunciar la palabra.

También yo hubiera querido poder tener más tiempo libre, poder tener resuelto nuestro problema económico.
A mí también me gusta bailar, y reír y divertirme. No eres tu sola la se queda en casa los sábados en que mis bolsillos están vacíos. Somos los dos. Yo también quisiera cosas: comprarme un sobretodo más moderno que el que tengo, tirar al diablo estos zapatos que me aburro de usar desde hace un año y medio.

Pero mira, has un recuento, estamos tu y yo, está el hijo, los tres estamos sanos, los tres estamos juntos, poco a poco (quizás muy lentamente) vamos hacia adelante... Entonces.... ¿por qué cuando yo llego, muchas veces, tienes los ojos rojos de haber llorado y cierras fuerte la puerta y le gritas al chico...? Pero... yo sé que es a mí a quien le estás gritando, a quien estás golpeando con los portazos...

¿Entonces porqué, si Dios no ha dejado un segundo de mirarnos, te crees desdichada, casi una víctima, prisionera, martirizada por lo que debiera ser risa, unión, lucha en común? ¿Y si yo te hablara del plantón en la cola del ómnibus y de la cara de vinagre del jefe, y del dolor de cabeza que me dió el

inventario del negocio y del nudo que se me hace en la garganta cuando veo que las cosas no me salen como quiero y hay que seguir esperando un poco más para el ascenso, para el aumento, para qué sé yo cuantos sueños e inquietudes?

¿Y si tu me vieras llegar a mí con los ojos rojos de haber llorado; si intuyeras que me sintiera desdichado, atado, esclavizado, sin una ventanita de luz para escabullirme? ¿No pensarías que soy injusto, que te tengo a ti, que tengo al nene, que los meses pasan pronto y ya vendrá el tiempo que esperamos los dos con ansiedad, el tiempo de recoger lo sembrado?

Soy un hombre. Soy sólo un hombre. Y te quiero...

::

11

Las pequeñas grandes diferencias

”Érase una vez unos marcianos y unas venusinas que se conocieron, se enamoraron y fueron felices porque respetaron y aceptaron sus diferencias. Luego vinieron a la Tierra y olvidaron que pertenecían a diferentes planetas…”

Estas son algunas de las primeras líneas en la presentación de un interesante libro escrito por el psicólogo norteamericano John Gray: “Los hombres son de Marte, las mujeres son de Venus”, en el cual por fin fue posible encontrar claramente definidos algunos conceptos que eran objeto de diversos estudios y donde sí se encuentra debidamente delimitada la corroboración de ciertas inquietudes que ya se intuían y que producían curioso interés.

A todas las personas con algún conocimiento sobre el tema del desarrollo humano siempre les habían parecido interesantes las que inicialmente parecían pequeñas y sutiles diferencias entre hombres y mujeres, mayormente definidas y enmarcadas en la parte física. Pero profundizando en los estudios al respecto, cada vez se hacía más

notorio que aquellas diferencias eran mucho más trascendentales de lo que inicialmente había parecido y se había aceptado.

La siguiente frase, escuchada por ahí al pasar, ha sido la puerta de entrada y, tal vez, la manifestación inicial que pudo conducir a la definición concreta de algo acerca de lo cual sólo existían dudas e interrogantes: *"Son tantas y tan grandes las diferencias entre hombres y mujeres… que francamente no deberían ser ni amigos, ni siquiera deberían vivir en la misma calle".*

Hoy existe total certeza. La evidencias son abrumadoras y merecen ser tratadas, conocidas, estudiadas y asumidas con profundidad y responsabilidad; esto ya no es algo que pueda ser tomado a la ligera, pues ahora existen pruebas de que este desconocimiento y la superficialidad con que el tema ha sido asumido durante muchos años, ha sido causa grave de muchísimos problemas conyugales y del preocupante crecimiento de las cifras estadísticas sobre divorcios, separaciones y fracasos.

Hombres y mujeres somos demasiado diferentes: pensamos, evaluamos, deseamos, conceptualizamos y reaccionamos de manera muy pero muy distinta. Solemos tener un diferente tipo de sueños y expectativas ante la vida. Los hombres somos fundamentalmente racionales y objetivos; las mujeres, más intuitivas, altamente más emocionales y mucho más sensibles. La lista de diferencias sustanciales puede ser interminable.

Desde hace muchos años, se han venido planteando algunos interrogantes acerca del siguiente punto: ¿Existe entonces un cerebro masculino diferente al cerebro femenino? ¿Existe o debería existir, entonces, una psicología para hombres y otra para mujeres? En ambos casos, nuestra respuesta es contundente: Sí.

Y esta posición, obedece a la evidencia de que son tan grandes, pero sobre todo tan trascendentales las diferencias en la manera de ser y de pensar entre hombres y mujeres, y son tan dramáticamente perjudiciales los daños ocasionados por este desconocimiento, que se justifica, ampliamente, todo lo que pueda hacerse para incrementar, estimular, profundizar y extender este proceso de aprendizaje.

……

La VERDADERA DIFERENCIA entre HOMBRES y MUJERES

- Yolanda Rodríguez Domínguez.
Profesora C.F. Laboratorio. IES Santiago Apóstol (Almendralejo)

Los hombres y las mujeres son diferentes. Son iguales únicamente en que son todos de la misma especie, la humana. Pensar que son iguales en cuanto a aptitudes, habilidades o comportamiento, significa crear una sociedad basada en una mentira biológica y científica.

Los sexos son distintos porque su cerebro es distinto. El cerebro está organizado de modo diferente en el hombre y en la mujer; y procesa información de manera diferente; lo que se advierte en percepciones, prioridades y comportamientos distintos.

No es el corazón el que rige lo que somos, el modo en que nos comportamos, como pensamos y lo que sentimos, sino el cerebro. Éste se ve influido en su estructura y funcionamiento, por las hormonas. La estructura cerebral y las hormonas son diferentes en hombres y mujeres; por tanto, no es sorprendente que actúen de manera distinta. Las diferencias en el comportamiento humano dependen de la interacción entre las hormonas y el cerebro.

....

Los hombres y las mujeres podríamos vivir más felices, comprendernos, amarnos más y organizar de mejor manera el mundo y nuestras vidas, si reconociéramos y respetáramos nuestras diferencias.

Las diferencias se observan desde las primeras etapas de la infancia:

- Las niñas dicen sus primeras palabras y aprenden a hablar con frases cortas antes que los niños, y hablan generalmente con mayor soltura. Leen antes y son mejores a la hora de afrontar el desarrollo del lenguaje (Gramática, puntuación, ortografía).

En cuanto a los sentidos:

- Las niñas y las mujeres oyen mejor que los hombres y muestran mayor sensibilidad al sonido. Ven mejor en la oscuridad y tienen mejor memoria visual.

- Las diferencias se extienden a otros sentidos. Las mujeres reaccionan más rápida y agudamente al dolor, aunque su resistencia global al malestar a largo plazo es mayor que la de los hombres.

- Los hombres y las mujeres poseen un sentido distinto del gusto: las mujeres son más sensibles a los sabores amargos y los hombres a los salados. Sin embargo las mujeres poseen mayor delicadeza y percepción gustativa.

Tanto la nariz como el paladar son más sensibles entre mujeres que entre hombres; un ejemplo es su percepción del exaltolide, un olor que se relaciona con los hombres, pero que éstos casi no notan. A las mujeres, este olor las atrae y esta sensibilidad aumenta justo antes de ovular; en un momento crítico de su ciclo menstrual, la biología de la mujer la vuelve más sensible al hombre.

Estas diferencias en tantos sentidos puede medirse clínicamente y, explica en parte la llamada intuición femenina.

Las mujeres están mejor equipadas para percibir cosas, ante las que los hombres son comparativamente ciegos y sordos. Están más capacitadas para captar señales sociales y matices importantes en el tono de voz o en la intensidad de la expresión. Los hombres se crispan a veces ante la reacción de las mujeres a lo que ellos dicen. No se dan cuenta de que las mujeres están escuchando probablemente mucho más de lo que ellos mismos creen estar “diciendo”.

A los hombres les parece que las mujeres son incapaces de centrarse en el objetivo de una conversación sin andarse por las ramas, que nunca dicen claramente lo que quieren y que ellos se ven obligados a “traducir” continuamente el significado de los mensajes.

La mujer utiliza la comunicación indirecta con el objetivo de evitar el enfrentamiento directo y, por tanto, facilitar el entendimiento (ella es la del cerebro comunicador).

Cuando la conversación se produce entre dos mujeres, no hay problema porque ambas emplean los mismos recursos y hablan el mismo idioma. Si la conversación se produce entre un hombre y una mujer, él se sentirá totalmente aturdido por la falta de objetivos en la conversación. Pero se equivocan. Existe siempre un mensaje oculto.

Se han observado diferencias en la memoria comparativa de hombres y mujeres. Las mujeres pueden almacenar, al menos durante períodos cortos, más información irrelevante y fortuita que los hombres. Los hombres sólo pueden hacerlo cuando la información se organiza de modo coherente o posee una importancia especial para ellos.

Y sí, los hombres son más egocéntricos. ¿Qué hay de nuevo en eso? Lo nuevo es que se ha demostrado científicamente este aspecto.

Llegamos a la conclusión de que las diferencias entre hombres y mujeres no se deben sólo a comportamientos sociales y a la educación recibida, sino también a que tenemos cerebros y hormonas diferentes. Las hormonas determinan la organización masculina o femenina del cerebro, a medida que se va desarrollando el ser humano en la matriz de su madre.

Las hormonas entran en el sistema nervioso y afectan nuestro comportamiento. El hipotálamo es el que regula el flujo hormonal. Y según sea hombre o mujer, organiza las hormonas de modo distinto. Ordena a la glándula pituitaria que emita las instrucciones para que se abra y cierre la válvula de las hormonas sexuales. En el caso del hombre, su tarea consiste en mantener el nivel hormonal constante. Pero en las mujeres las cosas son distintas, se crea un sistema de fases o ciclos (normalmente de

veintiocho días). ¿Qué mujer no ha escuchado: "tienes las hormonas revueltas" en algún momento de su vida? Por supuesto esto lo dice un hombre.

Ahora ya es cosa aceptada que los cambios regulares en la personalidad de las mujeres se relacionan con las fases del ciclo menstrual, cambios que, para algunas mujeres, significan pasar bruscamente de "ánimo elevado positivo" a "ánimo elevado negativo", independientemente de los factores sociales. El sol puede brillar, el trabajo puede ser satisfactorio, los niños dulces y buenos, tener el esposo perfecto, pero la mujer es presa de una tristeza biológicamente producida por sustancias químicas. Esto es absolutamente imposible de entender por parte de los hombres.

- Bajado de Internet.

....

Aunque los cerebros masculino y femenino no tienen mucho en común —difieren en tamaño, estructura, sensibilidad— en general el de la mujer es, como el cuerpo, del 10 al 15 % menor que el del hombre. Pero las regiones que se dedican a las funciones superiores, como el lenguaje, están más densamente pobladas de neuronas en la mujer que en el hombre. Las mujeres usan regiones más vastas del cerebro. Cuando una mujer realiza una tarea, por sencilla que sea, incluso mover los pulgares, la actividad de sus neuronas ocupa un área más extensa del cerebro.

- José Manuel Frometa Lores - *La igualdad y el igualitarismo en la cuestión femenina. Bajado de internet.*

....

Para profundizar aún más en el planteamiento de estas diferencias vale la pena reflexionar un poco con base en el siguiente testimonio *: -"Mi vida fue especialmente bendecida con dos hijos varones entre los cuales sólo mediaba un año de edad; la misma madre y el mismo padre, nacieron en la misma clínica, dormían en la misma habitación y prácticamente en la misma cama: un camarote de dos niveles que intercambiaban periódicamente; obviamente la misma alimentación, bebían de la misma agua y respiraban el mismo aire bajo el mismo sol. Asistieron al mismo colegio y muchos de sus profesores les eran comunes. No obstante eran tan grandes sus diferencias que asombraban. Ahora ya adultos, uno de ellos es entrenador de baloncesto, y el otro un excelente futbolista. Uno de ellos era un alumno ejemplar y muy querido por sus maestros, el otro era muy travieso y a veces indisciplinado, por lo que sus profesores tenían que regañarlo de vez en cuando"-.*

Y para no extender demasiado el ejemplo baste mencionar lo que todo el mundo ya conoce: Ni siquiera los mismos hermanos gemelos son exactamente iguales. Las

madres tienen un dicho que pone de relieve el concepto: "*Los hijos suelen ser como los dedos de la mano: todos son diferentes entre sí".*

Podemos concluir: Si hasta entre aquellos del mismo género suelen ser importantes y muy representativas las diferencias, ni qué decir entre varones y féminas.

Entonces ¿Por qué solemos esperar una pareja con quien tengamos muchas cosas en común? ¿Por qué le damos tanta trascendencia a la búsqueda de nuestra supuesta alma gemela? Y lo más importante. ¿Por qué suponemos que nuestra pareja debe entender lo que decimos, lo que queremos y lo que pensamos, aún antes de que se lo comuniquemos o aunque lo comuniquemos mal?

> *"Suponemos erróneamente que si nuestras parejas nos aman, reaccionarán y se comportarán de cierta manera, precisamente de la manera como nosotros reaccionamos y nos comportamos cuando amamos a alguien". (Los hombres son de Marte… John Gray)*

Una parte muy destacada dentro de aquellas diferencias se encuentra definida por dos conceptos estructurales dentro de cada persona: su formación y su información.

- Formación e Información.

Cada ser humano trae desde el momento de nacer algunas características de comportamiento ya programadas, a esas les hemos dado el nombre de temperamento[16]. La forma de ser de nuestros padres, sus ejemplos y sus enseñanzas; la escuela, los profesores, los libros que estudiamos y hasta la música que solíamos escuchar; los compañeros, los amigos y la influencia del entorno en que hayamos crecido han tenido una gran trascendencia en la manera como pensamos y nos comportamos hoy. A la suma de estos y otros particulares les llamamos: **formación.**

Adicional a aquello, ya un poco mayorcitos empezamos a opinar y a estar o no de acuerdo con esto o lo otro. Nos corresponderá vivir y experimentar eventualmente buenos y malos ratos, aciertos por acá y algunos tropiezos por allá. Habremos leído algunos libros, muchos o pocos, serios o intrascendentes, clásicos o populares. El periódico al que habitualmente le damos una repasadita, hay quien se concentra en los editoriales, otras personas en las páginas deportivas o en el crucigrama y no falta quien le dedique tiempo importante a las secciones económicas o políticas. Indudablemente, si hemos tenido la fortuna de acceder a estudios superiores y obviamente dependiendo de la profesión elegida. Todo esto y muchos ítems más podríamos agregar para ejemplarizar lo que llamamos: **información.**

…………………………………………………………………………………………………..

[16] ***temperamento****. (Del lat. temperamentum). m. Carácter, manera de ser o de reaccionar de las personas. || 2. Manera de ser de las personas tenaces e impulsivas en sus reacciones. || 3. Vocación, aptitud particular para un oficio o arte. || 4. temperie. || 5. Arbitrio para terminar las contiendas o para obviar dificultades. || 6. Biol. Constitución particular de cada individuo, que resulta del predominio fisiológico de un sistema orgánico.*

Reflexionemos entonces sobre el siguiente planteamiento: si aún entre personas tan cercanas y con tantas características comunes como los hermanos dentro de una misma familia, aparecen tantas diferencias en sus actitudes, en su manera de pensar, de reaccionar y de evaluar cada vivencia, ¿cuánto más no han de presentarse importantes disimilitudes entre dos personas que generalmente son de dos familias que ni siquiera se conocían, muchas veces de dos ciudades diferentes, distinto entorno social, asistieron a diferentes colegios, tuvieron distintos profesores, jamás han leído los mismos libros y francamente hasta han respirado otros aires en un entorno bien distinto cada uno?

¿Por qué entonces suponemos que nuestra pareja casi debe adivinar nuestros deseos, comportarse exactamente como lo haríamos nosotros mismos y debe estar siempre de acuerdo con lo que queremos y pensamos?

En algunas ocasiones, hemos encontrado personas que esperan que su pareja les entienda hasta casi sin hablar, algo así como pretender que les lean el pensamiento.

Sí, este es un problema relativamente común y que aparece con frecuencia en las consultas; personas enojadas con sus parejas por un "quítame allá esas pajas", y al preguntar a la otra persona nos hemos encontrado con que *"yo no tenía ni idea de eso, jamás me lo dijo, si yo hubiera sabido que eso le molestaba o que aquello era lo que realmente quería, pero ni idea…."* Y esto suele suceder por lo que ya hemos reiterado con tanta intensidad y estudiado profusamente en los capítulos 5 y 6: Falta de Comunicación y ausencia de un verdadero Diálogo.

Ante tantas lógicas e intensas diferencias se hace absolutamente vital e imprescindible considerar los siguientes dos puntos en beneficio de una excelente relación que nos ofrezca los resultados felices que esperamos:

- Mantener canales de diálogo permanente abiertos y con gran fluidez de información entre las dos partes. Pero que sea un diálogo completo, abierto, realmente comunicativo e informativo. (Ver capítulo 5).

Y lo más importante:

- Respetar. Sí, respetar, y lo podemos reiterar así: respetar en forma apasionada, radical y contundente la forma de ser, de pensar y de sentir, de nuestra pareja.

Pero ojo! Peligro! Esto NO quiere decir, y lo destacamos: lo anterior NO QUIERE DECIR que nuestra pareja debe tolerar, o mejor: alcahuetear, comportamientos inadecuados o erróneos, vicios o manías, groserías, malos tratos, infidelidades u otras actitudes inapropiadas desde el punto de vista legal, social, familiar y cultural, sólo como pretexto de que "yo soy así y aquí dice que usted debe respetar mis diferencias", NO. Esas no son diferencias, esas son deficiencias conductuales.

Insistimos en que, para poder acceder a una adecuada Relación de Pareja, debemos estar en capacidad de entender, asumir respetuosamente, con paciencia y consideración, las lógicas disimilitudes entre hombres y mujeres que además de sus diferencias biológicas han vivido procesos de formación e información muy distintos; pero ciertas normas de comportamiento, decoro y respeto son universales y unisex. Por ejemplo: no espere y ni siquiera se atreva a pedirle a su pareja que entienda o comprenda que usted debe ser infiel porque su papá le enseñó, hace veinte años, que así se debe comportar un "verdadero hombre". Esto sería absurdo e inaceptable.

Ahora, si objetivamente podemos entender y nos percatamos de que ciertas actitudes o comportamientos nuestros pueden ser incómodos para nuestra pareja, también sería un interesante aporte de Buena Voluntad, definitivamente sería muy bien visto y un interesante aporte a la integración y desarrollo feliz de una relación, que una persona se propusiera mejorar, superar o cambiar algunas de sus normas de comportamiento en beneficio de su pareja. Por ejemplo*: "Cuando usted me conoció yo ya fumaba, toda mi vida he fumado, cuando éramos novios usted misma(o) me encendía los cigarrillos, ¿por qué se queja tanto hoy*?". ¿No le parece que, según este ejemplo, dejar de fumar ahora podría ser un **maravilloso regalo de amor** para mejorar y fortalecer su relación?

La diferencia fundamental sobre el punto estriba en que no debe hacerse por una imposición, amenaza, prohibición o exigencia unilateral, lo realmente positivo sería hacerlo por amor, como aporte, como un regalo generoso, como una muestra de Buena Voluntad, en beneficio del bienestar de la relación. Piénselo, o mejor aún: procure que el tema abordado a lo largo de este capítulo sea prioritario en el marco de un diálogo constructivo y fortalecedor tal y como aparece descrito a lo largo del capítulo 5.

....

Dentro del lamentable, limitante y desconcertante desconocimiento que existe sobre el tema de las Relaciones de Pareja, punto que hemos destacado y determinado desde la introducción de este manual, y ahora que hemos identificado y seguramente ya podemos entender las radicales diferencias que existen entre las dos partes, conozcamos además, algunos tópicos fundamentales que también forman parte de esta misma temática y es fundamental analizar y considerar:

- Románticos errores culturales

Tal vez heredados de algunos románticos, posiblemente poetas o novelistas rosa desde mediados del siglo XIX, han llegado hasta nosotros ciertos pensamientos que siguen influyendo, equivocadamente, sobre algunas de las más importantes decisiones que deben tomar los seres humanos acerca de la selección y elección de con quien compartir sus vidas.

Nos referimos a los siguientes conceptos:

- Mi media naranja.
- Mi alma gemela.
- Mi otra mitad.
- Mi pareja compatible.

Es posible que en principio el uso de estas ideas sólo fuera eufemístico o intentaban ser términos seguramente iconográficos para referirse a la pareja, pero parece que han terminado por convertirse en parámetros sobre los cuales algunas personas han basado su búsqueda, y esto ha repercutido negativamente en la objetividad y la complementariedad que debería primar para tal escogencia.

Es absoluta, biológica y humanamente imposible que existan dos personas iguales en el mundo. Ni siquiera genéticamente cercanos hasta en un 99%.

Los más recientes estudios acerca del mapa genético de los seres humanos han encontrado y determinado que tenemos una similitud genética del 98% con los chimpancés, esto debería ayudarnos a entender que hasta un 99% de similitud con nuestros complementos del otro sexo sería suficiente para que fuésemos enormemente diferentes.

Y ahora que nos hemos asomado, así sea superficialmente, a las manifiestas diferencias estructurales entre hombres y mujeres, entonces podemos concluir fácilmente que los conceptos aquí citados no tienen una razón objetiva de ser.

Esperar que, en alguna parte, y proporcionalmente cerca, debe andar la persona que se complementa con usted de manera total y automática, posiblemente en forma casi mágica, quien, a su vez, le anda buscando con la misma idea, y que además, cuando se encuentren, con seguridad se sentirán atraídos instantánea y mutuamente el uno por la otra, y entonces, de una forma obvia y lógica, serán felices y comerán perdices, es… sencillamente una gran estupidez. A pesar de lo romántica (¿cursi?) que pueda parecer la idea.

Y como si lo anterior fuera poco, todavía hay algo peor:

- Compatibilidad según el signo zodiacal.

Queremos anotar desde el comienzo, que esta observación no pretende en forma alguna minimizar ni desconocer los méritos que corresponden a la astrología y ciencias afines, cuando se ocupan del estudio sistemático, coherente, lógico, responsable y serio de lo que les es pertinente. Reconocemos que existen algunas personas serias y estudiosas (muy pocas, pero existen), que han logrado desarrollar profundos análisis sobre el tema; generalmente estas personas de excepción suelen ser quienes menos se ocupan de horóscopos que intentan predecir lo impredecible. Lamentablemente, al

lado de estas rarísimas personas estudiosas y responsables, sobreabundan los charlatanes y estafadores vendedores de bebedizos y hechizos falsos que se aprovechan de la buena fe de muchos ingenuos.

Y, lo que no reconocemos aquí es la supuesta y abusivamente comercializada idea de que "nuestra pareja vendrá de las estrellas", "en las estrellas está escrito nuestro destino" y "lo que ha de suceder mañana o pasado en mi Relación de Pareja depende de la posición del planeta Marte o de algunas de las estrellas que conforman la constelación de la Osa mayor". Definitivamente no.

Lo que haya de suceder la semana entrante o el próximo mes con nuestra Relación de Pareja sólo depende de un compartir sincero, honesto y comunicativo, de nuestra convivencia diaria, del adecuado y respetuoso manejo de nuestras diferencias y del aprovechamiento de lo que ya hemos logrado integrar y superar, de la confianza mutua, del amor que hayamos logrado desarrollar y cultivar, en fin, de cosas que nada tienen que ver con horóscopos de revistas.

Definitivamente no tienen mejores opciones de lograr una feliz Relación de Pareja las personas cuyos nacimientos coinciden con los mismos signos zodiacales; de hecho, en ciertas ocasiones esta es precisamente la mayor dificultad. Aceptando un poquito, sólo un poco aquellas supuestas influencias astrales, se presentaría este interrogante: ¿Cómo pueden convivir armónicamente dos personas cuya influencia estelar les hace ser dominantes, piensan que siempre tienen la razón y cada uno quiere decir siempre la última palabra?

Ahora, dentro del orden de ideas que se suelen exponer respecto al tema, aparece el análisis de las "compatibilidades zodiacales o estelares" como orientación para elegir a la pareja. Esto suele ser peligrosísimo cuando alguien deja de lado las consideraciones prácticas y el análisis objetivo de lo que realmente es trascendente para una buena relación.

¿Cómo puede un tema de tan alta trascendencia dejarse al azar de la posición de las estrellas en el momento de nacer? ¿Alguien sabe que son muchísimos otros factores los que se deben conjugar para que aquel argumento tenga un mínimo de posibilidades de acertar? ¿Alguien sabe que no es lo mismo ser Aries de los primeros días de su influencia, cuando se tiene un padre Cáncer y una madre Tauro, que serlo de los últimos días de la misma pero con un padre Capricornio y una madre Piscis? ¿Quién conoce además los signos de sus padres de acuerdo con los de sus abuelos? ¿Sabe alguien cuántas posibilidades matemáticas existen? Son infinitas.

Esto, definitivamente, no es prudente ni responsable.

Una Vida de Pareja es algo demasiado serio y trascendente para dejarlo en manos de charlatanes irresponsables, a veces hasta peligrosos por su nefasto poder de convicción. Recuerde los primeros capítulos del libro y los conceptos básicos planteados y desarrollados allí. Definitivamente usted puede y es capaz de crear una muy feliz relación si mira más hacia su pareja y menos hacia las estrellas… o mejor, menos hacia las revistas. Levante sus ojos hacia el cielo sólo para dar gracias a Dios por permitirle ser y hacer feliz a esa persona que tanto le ama y confía en usted.

La siguiente historia es totalmente real y conocida de cerca; sólo se han cambiado los nombres de los protagonistas por respeto a su identidad pero ellos han autorizado esta mención de su experiencia.

Juan Ernesto siempre se sintió muy atraído por Alejandra. La admiraba, le gustaba como ella se reía, como caminaba y las cosas que decía. Se enamoraron y después de un tiempo de noviazgo que consideraron prudente y apropiado decidieron casarse.

Como le ha ocurrido a muchas otras parejas, y como seguirá ocurriendo, el enamoramiento en su etapa de novios y de los primeros años de convivencia, mantuvo sin mayor relevancia algunas diferencias en la manera de ser y de comportarse de cada uno de ellos. No se percataban, hacían caso omiso o todo se obviaba entre besos y caricias.

Aquellas diferencias no dialogadas ni suficientemente reconocidas y atendidas, comenzaron a convertirse en "granitos de arena sobre su mesa de billar" la cual, dado su gran amor, se sostenía estoicamente.

Pero Juan Ernesto empezaba a preocuparse. Su gran enamoramiento y admiración por Alejandra, empezaban a resquebrajarse y en más de una ocasión se sorprendió a sí mismo con pensamientos negativos que le confundían ante su vocación y promesa interna de amar a su esposa por siempre y… hasta que la muerte los separe.

Cualquier día Juan Ernesto le echaba una mirada distraída a una vieja revista de horóscopos encontrada al desgaire en algún consultorio, cuando algo llamó su atención: "Niveles de compatibilidad entre los signos zodiacales"; no teniendo más en que ocuparse, buscó, con curiosidad, en el signo suyo y en el de su amada Alejandra. ¡Oh desagradable sorpresa! encontró que eran precisamente sus signos respectivos: Escorpión y Acuario, los que tenían el mayor índice de incompatibilidad y según el consejo de la revista aquella "hasta una simple amistad se les dificultaría y lo más aconsejable sería buscar por otro lado". Juan Ernesto se sintió helado y perplejo. Ahora le parecía entender el por qué, a pesar de amarse mucho, tenían tantas desavenencias y últimamente no parecían ponerse de acuerdo en nada.

Pero como Juan Ernesto no era hombre de darse por vencido a las primeras de cambio ni de arredrarse ante las dificultades, buscó un espacio a solas y tranquilo en donde cuestionarse y revisar sus sentimientos, llegó a la conclusión de que Alejandra era la mujer a quien quería amar y a quien definitivamente no quería perder. Recordó sus muchos, muy felices y gratos momentos, consideró sus muchas cosas positivas y apreció, con gratitud, todo lo que ella había representado para su vida en momentos de altísima trascendencia.

Entonces, de acuerdo con ella por primera vez en algún tiempo, programaron un fin de semana en un lugar campestre, en el cual pudieran compartir en total tranquilidad y alejados del ruido y del estrés citadinos, sin teléfonos celulares, sin televisión y sin ninguna intervención que pudiera ser inoportuna en algún momento. Era, como lo plantearon en esos momentos: ”darnos una última oportunidad”. Consideraron que valía la pena intentarlo.

Durante tres días, Juan Ernesto y Alejandra se dedicaron totalmente a reconocerse, a ventilar en forma honesta, sincera y abierta sus lógicas diferencias; se concentraron en procesar, en negociar y en lograr acuerdos que les permitieran restaurar y fortalecer, con visión de futuro, sus vidas y su relación. (Ver capítulo 5).

No fue tan fácil como para describirlo en pocos renglones; en algunos casos específicos se sintieron atorados y, a veces, parecía que sus diferencias sobre temas muy puntuales eran insalvables; no obstante, terminaron por imponerse la buena voluntad y el compromiso sincero y sentido de hacer todo lo que estuviera a su alcance para procurar salvar la relación. Es que el punto central era recuperar la relación, no salvaguardar el orgullo personal de cada uno de ellos, eso fue lo que finalmente les permitió encontrar siempre una respuesta o una salida justamente negociada y amorosamente aceptada, para que, al concluir tan importante experiencia, ambos se sintieran ganadores, enamorados y satisfechos.

Lo más importante para destacar, es que ellos lograron salvar y hacer feliz su relación, por encima de lo que supuestamente indicaban sus signos zodiacales. La lección es que, aún más allá de lo que hipotéticamente nos marcan los astros y las constelaciones, estarán siempre la entrega, la adecuada disposición, el compromiso, el deseo de salir avantes, el amor y la responsabilidad; pero más que nada, por sobre todo aquello estará siempre la capacidad extraordinaria de la voluntad del ser humano; y como si algo faltara: nuestro Padre Eterno Dios está por encima y más allá de cualquier otra consideración posible. Nunca deje de tenerlo en cuenta.

Nunca más le eche la culpa de su fracaso amoroso a las estrellas o al destino. No es así. Si usted se dedica sólo a buscar a quien o a qué echarle la culpa de lo que no le ha salido como usted “esperaba”; jamás logrará encontrar las verdaderas respuestas que necesita para crecer y mejorar su calidad de vida, y su Relación de Pareja; seguirá cometiendo los mismos errores una y otra vez. (Capítulo 10. Subtítulo A). Al final, llegará a decir que la vida fue muy cruel con usted, que el destino lo castigó o que “está pagando un karma”. Ni una cosa ni la otra. Usted es el dueño de su propio destino y lo que encuentre al final de su camino, únicamente dependerá de las decisiones que tome hoy y ahora.

Sólo depende de usted. Si lo entiende, lo cree y lo asume así: bien. Y si no; también.

Otras diferencias importantes:

Además de las divergencias anotadas en el punto anterior, y que podríamos definir como diferencias estructurales, biológicas, conductuales y hasta cerebrales, existen otras disimilitudes sobre las cuales vale la pena compartir un poco: no **es lo mismo ser sólo novios que compartir y convivir.**

Este tema tiene tan alta trascendencia, que amerita dedicar un capítulo complementario al estudio de sus pormenores.

::

El valor de la mujer

Cuenta la leyenda que al principio del mundo, cuando
Dios decidió crear a la mujer, encontró que había agotado todos los materiales sólidos en elhombre y no tenía más de que disponer.

Ante este dilema y después de profunda meditación,
hizo esto:

Tomó la redondez de la luna, las suaves curvas de las olas, la tierna adhesión de la enredadera, el trémulo movimiento de las hojas, la esbeltez de la palmera, el tinte delicado de las flores, la amorosa mirada del ciervo, la alegría del sol y las gotas del llanto de las nubes, la inconstancia del viento y la fidelidad del perro, la timidez de la tórtola y la vanidad del pavo real, la suavidad de la pluma de un cisne y la dureza del diamante,
la dulzura de la paloma y la crueldad del tigre, el ardor del fuego y la frialdad de la nieve.
Mezcló tan desiguales ingredientes, formó a la mujer y se la dio al hombre.

Después de una semana, vino el hombre y le dijo:
¡¡¡Señor, la criatura que me diste me hace desdichado, quiere toda mi atención, nunca me deja solo, charla incesantemente, llora sin motivo, parece que se divierte al hacerme sufrir y vengo a devolvértela porque no puedo vivir con ella!!!

Bien, contestó Dios y tomó a la mujer.

Pasó otra semana, volvió el hombre y le dijo:
"Señor, me encuentro muy solo desde que te devolví a la criatura que hiciste para mí, ella cantaba y jugaba a mi lado, me miraba con ternura y su mirada era una caricia, reía y su risa era música, era hermosa a la vista y suave al contacto.
Me cuidaba y protegía cuando lo necesitaba, me daba dulzura, ternura, comprensión y amor sin condiciones, por favor Dios, devuélvemela,
¡Porque no puedo vivir sin ella!

"Ya veo, dijo Dios, ahora valoras sus cualidades, eso me alegra mucho, claro que puedes tenerla de nuevo, fue creada para ti, pero no olvides cuidarla, amarla, respetarla y protegerla, porque de no hacerlo, corres el riesgo de quedarte de nuevo sin ella...

::

12

NOVIAZGO vs. CONVIVENCIA

Es importante anotar que aquí, a la palabra "novios", se le da el significado de la relación entre una pareja que no convive cotidianamente bajo el mismo techo y cuyas responsabilidades prioritarias están generalmente orientadas hacia cada una de sus familias en particular.

Cuando somos novios, las cosas siempre parecen mejores, cada beso es una verdadera emoción, cada caricia es una aventura y las canciones suenan mucho más melodiosas. Es aquí en donde han surgido algunas frases como *"Yo contigo podría vivir hasta debajo de un puente, o sencillamente a la sombra de un árbol", "A tu lado no siento ni el hambre ni el frío".* La mayoría de los momentos compartidos suelen ser, o deberían serlo, felices y hasta altamente emocionantes. Lucimos nuestras mejores

galas, siempre estamos bien peinados y usamos los más finos perfumes que nuestra economía o nuestros padres nos permiten adquirir.

Algunas parejas quisieran vivir por siempre con las expectativas y las vivencias emocionales propias de las primeras etapas de un noviazgo; cuando el descubrimiento diario de nuevos detalles en la pareja hacen de aquellos primeros meses una aventura llena de estímulos sensoriales muy interesantes, algunos de ellos hasta esos momentos desconocidos y por consiguiente casi deslumbrantes. Ojalá pudiéramos quedarnos así.

Obviamente, las prioridades de la posterior convivencia son muy diferentes. Después de dar forma a una relación y oficializarla, rápidamente se ponen de manifiesto grandes responsabilidades propias del nuevo estado y se presentan factores vivenciales distintos que reclaman nuestra atención y que, a veces, nos sustraen un poco bruscamente del idealizado sueño color de rosa.

Es de gran trascendencia que el desarrollo de las primeras etapas del conocimiento mutuo entre dos personas cumpla con algunos requisitos que deben ir más allá de mirar qué tenemos en común o de si "nos entendemos bien para bailar". Es vital observar, analizar, conocer y dialogar sobre lo que *NO tenemos en común* y sobre nuestras evidentes diferencias.

Son muchas las parejas que se encuentran rápidamente confundidas, y en ocasiones hasta decepcionadas, cuando tras algunas semanas de convivencia empiezan a descubrir que sus respectivas parejas son seres humanos comunes y corrientes, que tienen debilidades y necesidades corrientes y comunes. Que también sus maravillosas parejas padecen un poco de esto y otro poco de aquello y que, en definitiva, no suelen ser personas tan perfectas como la ilusión del noviazgo les hacía imaginar.

Aquí, es recomendable darle una repasadita a las dos últimas páginas del capítulo 7: Subtítulo: “Las falsas expectativas”.

Lo que en realidad se hace altamente prioritario, es poder asumir, desde las primeras etapas del noviazgo y del mutuo compartir, un verdadero conocimiento de parte y parte. Este llamado de atención, obedece a que son muchas las consultas que se presentan sobre el tema y es triste escuchar a una esposa o a un esposo que en circunstancias similares se lamentan: *"¿Dónde está esa maravillosa persona que conocí y de la cual me enamoré?”*

Al profundizar en las estructuras básicas de algunas relaciones en crisis, es común encontrar, incluso, que hubo mentiras y engaños intencionales desde las primeras etapas del noviazgo. Existen personas que se esfuerzan en aparentar lo que no son y lo que no tienen, con el objetivo de conquistar a una persona que les atrae por una u otra razón.

Sólo para citar un ejemplo: se ha conocido de hombres que han tenido que rechazar a sus esposas, al descubrir que ellas no eran vírgenes como decían ser.

Una historia ejemplarizante: Una afligida y amargada esposa se lamentaba muy acongojada de que *"…el me golpeaba, me maltrataba, me ofendía y me humillaba*

desde antes de casarnos". ¡Por Dios! ¿Por qué entonces decidió casarse con semejante energúmeno? (Y aún en contra de las súplicas y esfuerzos de su familia). *"Porque él siempre volvía muy arrepentido y me juraba que iba a cambiar; pensé que con el matrimonio y los hijos definitivamente lograría superarse y mejorar".* Es bastante conocido el resto de esta historia que, lamentablemente, ha sido más frecuente de lo que sería de desear y que tristemente continúa repitiéndose.

No suele ser muy común que, novios con planes de contraer, acudan a consultar acerca del manejo que se haya de dar a las obvias dificultades que eventualmente se les han de presentar. Parece ser que el "enceguecedor enamoramiento" correspondiente a estas primeras etapas de la relación, no les permite ni siquiera sospechar la cierta posibilidad de las diferencias que, necesariamente, habrán de enfrentar a lo largo de su convivencia y en muchísimos casos, a pocos días del inicio de esta nueva etapa.

La inadecuada elección, causada por la ausencia de auténticos sentimientos y la aturdidora presencia de emociones sensuales al momento de tomar decisiones importantes (acerca de lo cual ya se ha profundizado suficientemente en el capítulo 8), hace que muchas relaciones no tengan cimientos adecuados que ofrezcan posibilidades de construir una relación firme ante los avatares de la vida.

Cuántos dolores de cabeza y cuántas lágrimas podrían evitarse si permitiéramos que iluminadoras señales de razón y de sentido común penetrasen a través de tanta pasión y se admitiese algo de preparación y prevención para atender adecuadamente a las vicisitudes que haya de presentarse; que el futuro no se vislumbre tan abrumadoramente incierto y que no nos tomen por sorpresa los vericuetos del camino que debemos recorrer juntos y tomados de la mano.

La convivencia impone que varíen las prioridades, ahora dejan de ser tan importantes los fines de semana en las discotecas, los paseos, los regalos, y las *apariencias.* Ahora debemos pensar primero en pagar las cuentas del mercado, del gas, del teléfono y las cuotas o el arriendo del apartamento o la casa, la salud en este momento es prioritaria ante la proximidad de los hijos, y cuando estos llegan absorben casi totalmente el nivel de preferencias en la toma de decisiones.

La convivencia también permite conocer o descubrir, en muchas ocasiones, ciertas características personales casi siempre demasiado íntimas y, a veces, algo vergonzosas o por lo menos incómodas, para ser parte de la comunicación compartida durante el noviazgo. En algunos casos, se trata de problemillas relacionados con ciertos aspectos de la salud u ocasionales deficiencias en procesos digestivos o relativos a los hábitos sanitarios de cada persona. El temor de ser rechazados o alejar a una persona con quien se está adelantando un romance que busca su realización como pareja, puede limitar el proceso de información que sería justo entregarle, algunas veces sin tener en cuenta que de todas maneras aquellas cosas ocultas se pondrán en evidencia en cuanto se lleve a cabo la convivencia que precisamente se teme perder.

Atención: de lo que se trata es de poder entender, con lealtad, respeto y sentido de justicia, que cada ser humano tiene, como resultado obvio de su proceso de formación e información, unas características que le son propias y que no

necesariamente tienen que coincidir con las nuestras. Indudablemente, la tolerancia y la comprensión de aquéllas debe ser parte de la entrega, la integración y la comunión de dos seres que quieren intentar una convivencia sana y feliz que cumpla con los requisitos fundamentales de una Relación de Pareja: mejorar nuestra calidad de vida y darnos efectivas posibilidades de alcanzar el más alto nivel de bienestar posible.

Debemos esforzarnos por entender que también cada uno de nosotros tenemos detalles, hábitos y condiciones diferentes que seguramente nos gustaría y agradeceríamos que fuesen aceptadas, respetadas y comprendidas. Lamentablemente en ciertas ocasiones algunas personas son absolutamente intolerantes con las características ajenas, pero exigen, no siempre delicadamente, que se le respeten y acepten las propias. Importante reflexionar con seriedad al respecto si en verdad nuestra intención acerca de esta Relación de Pareja es lo que realmente debe ser.

Es muy fácil poder encontrar parejas cuyos gustos musicales difieren muchísimo, igualmente suele ocurrir con cierto tipo de comidas, hábitos para dormir o para el aseo personal, si uno de los dos miembros de la pareja fuma y el otro no, etc. Esto no necesariamente se alcanza a evaluar de forma objetiva durante el noviazgo, pero se debería.

Si tiene buenas intenciones de ser justo en su relación para que ésta mejore y crezca, propóngale a su pareja que haga algo de esfuerzo y que con buena voluntad procure mejorar, evitar o corregir aquello que a usted le incomoda y que podría generar algún peligro para la estabilidad feliz de su convivencia, pero a su vez, ofrezca que también usted está dispuesto a trabajar en algún aspecto de su personalidad o actitud que a su pareja le puedan causar alguna incomodidad; esto debe hacerse con criterio de justicia, equidad y lealtad.

Por ejemplo: pedirle a su pareja que, por favor, procure dejar de fumar y que usted a cambio no volverá a usar esa loción cuya fragancia a ella no le grada, seguramente sería un mal chiste, el sentido del equilibrio y la justicia es vital para sostener y enriquecer una Relación de Pareja con las características ya suficientemente descritas.

Reflexionemos en que cuando planteamos alguna circunstancia que "a mi no me gusta…" realmente el problema es nuestro, es propio, pues si la otra persona está haciendo algo es posible que lo haga porque le es grato en alguna forma o porque le es humanamente inevitable, en ese caso, objetivamente, la dificultad está en nuestra posición poco ecuánime.

¿Qué hacer cuando las diferencias son muy notorias y pueden ser molestas para uno de los integrantes de la pareja? A estas alturas del libro esta pregunta ya debería estar suficientemente contestada, (Déle una repasadita al capítulo 4) pero además aquí es posible reiterar un par de conceptos:

- Aprenda a negociar a través de un diálogo positivo y constructivo (Capítulo 5)

- Ineludible: respetar, tolerar y comprender. (Capítulo 10. Subtítulo G: “Lo que a mi no me gusta”).

a - ¡Pero es que definitivamente ya no nos amamos como antes!

Vamos despacio y analicemos en detalle lo siguiente:

Si pudiésemos medir nuestras emociones de acuerdo con una escala determinada que podríamos llamar termómetro emocional, y les adjudicásemos una cifra que nos permitiera una idea, un poco más concreta, de algo tan abstracto, podríamos decir que 10 sería una emoción intensamente grata; un altísimo nivel de satisfacción posiblemente identificado como un momento de gran felicidad, y 1 sería un estado de desánimo, hastío y frialdad ya cercano a la apatía total y hasta a la depresión.

Entonces, cuando conocemos a una persona que nos parece interesante se enciende nuestro termómetro emocional; a medida que vamos avanzando en el conocimiento y posiblemente en el enamoramiento que nos produce aquella persona, nuestro termómetro empieza a marcar …3, …4, …5, grados de emocionalidad o de apasionamiento en los sentimientos. Si la relación prospera y llegamos a vislumbrar la posibilidad de concretar y formalizar esta relación, es posible que estemos llegando a 8 ó 9 grados de emocionalidad; esta sensación generalmente es muy grata y hace que sintamos como que caminamos entre nubes de algodón. Lamentablemente en muchas ocasiones, si no se tiene un adecuado nivel de madurez y un criterio bien estructurado, esta medida de pasión suele ser aturdidora y enceguecedora, como efecto secundario.

Formalizamos pues la relación y llegan los primeros días de la convivencia. Todo es amor, besos, tiernas caricias, apasionados encuentros de amor físico y un millón de juramentos y promesas de felicidad total y permanente; a esta etapa de la relación la conocemos como "Luna de Miel" y allí nuestro termómetro emocional llega definitivamente al 10.

Algún tiempo después (**De usted y sólo de usted depende** si han de ser días, semanas, meses o años y si serán muchos o pocos), la vida irá entrando en el promedio habitual que haya de corresponder a la organización que usted tenga en la programación de sus días; ahora, entonces, su emocionalidad se ubicará en un lógico y sano 6 ó 7, que normalmente es un excelente punto de convivencia, de acuerdo con su nivel de compromiso en la relación.

Es obvio que cuando nuestra medida emocional se encuentra en un punto calmo y sin mayor incidencia de factores que la afecten ni positiva ni negativamente, podríamos entenderla como ubicada entre un 4 y un 5 como máximo. Una vida normal, sin la presencia de un enamoramiento especial y sin graves contratiempos que afecten la cotidianidad generalmente se ubica en un lógico promedio de 5 ó 6 puntos.

A medida que pasan los años y vamos entrando en las diferentes etapas de la convivencia: Amor Vital, Amor Filial y Amor Ágape (que ya hemos estudiado en el capítulo 7), entonces nuestra emocionalidad se ubica en aquel normal 5, con tendencia a un 6 y ocasionalmente en un 7 si tenemos un muy buen nivel de compromiso en la relación. Pretender llegar a un 8 ya en estas etapas avanzadas exige un gran compromiso, mucho diálogo, mucho compartir, gran tolerancia y excelente nivel de buena voluntad; es un poco más difícil ahora pero definitivamente no es imposible. Lo

que sí es imposible es pretender vivir casi permanentemente en aquel recordado 10 que podemos disfrutar sólo en etapas muy especiales de nuestra vida: en la luna de miel, el día del nacimiento de nuestros amados y esperados hijos, y algunas fechas similares, pocas, inolvidables y de altísima trascendencia.

Esto significa que una “vida muy bien llevada” nos puede proporcionar un excelente promedio de 7 y máximo 8. El problema es que algunas personas pretenden, o les gustaría, que su termómetro emocional permaneciese siempre en niveles 9 y 10, consideran que vivir un nivel de satisfacción 7 equivale a una pérdida de 3 puntos frente a los momentos 10 que, con su interpretación de "gran felicidad" han tenido la suerte de disfrutar en aquellas especiales ocasiones. Hay quien no logra entender que un promedio 7 u 8 realmente equivale a dos o tres puntos más sobre el nivel tradicional que solemos llamar normal, y es ya de hecho una maravillosa utilidad frente a la vida. Cuando ésta equivocada sensación de insatisfacción se presenta, la persona que no ha logrado ubicarse positivamente, en consecuencia, baja en forma rápida a 6, a 5 y a menos que reaccione efectiva y proactivamente puede incluso disminuir aún más en su nivel de capacidad para disfrutar la vida.

La misma naturaleza se impone e intenta impedir que vivamos permanentemente en lo que llamaríamos un "estado orgásmico" para el cual nuestro corazón no se encuentra capacitado ni siquiera desde el punto de vista meramente biológico.

Esto es lo que les sucede a algunos seres humanos que interpretan su nivel de satisfacción 7 como un nivel de insatisfacción 3 e intentan volver infructuosamente a una juventud ya algo lejana y definitivamente superada; en ocasiones buscan “emparejarse” con jóvenes a quienes les llevan, a veces, hasta más de 30 años de edad, en un desesperado, infructuoso y a veces nocivo intento de vivir más momentos emocionales 10. Muchos infartos y otros problemas coronarios han sido el deplorable resultado. Divorcios y fracasos en sus Relaciones de Pareja e incluso pérdida de la estabilidad familiar han sido otras de las nefastas consecuencias de semejante nivel de inmadurez.

Por lo tanto, la recomendación es clara y puntual:

> **Evalúe con madurez, con sentido de justicia, con sano equilibrio y con criterio ecuánime el verdadero valor de las características positivas de su vida de pareja, disfrute y gócese en lo que SÍ tiene, en lugar de lamentarse por lo que ya no le es normal ni sanamente accesible.**

Con toda seguridad usted podrá encontrar a su alrededor y cerca, en su propia pareja, condiciones de vida que le permitan vivir por lo menos aceptablemente y con un permanente nivel de relativa satisfacción, si se ocupa en buscar con el criterio adecuado. Si usted se concentra exclusivamente en las lógicas deficiencias humanas de su pareja, obviamente ahí se podrá quedar rumiando su descontento, pero si aprende a "buscar el lado bueno", puede tener absoluta certeza de que lo encontrará. No existe nadie, puede estar seguro, que no tenga algo positivo, aprovechable y muchas veces hasta digno de elogio, pero debemos aprender a mirar con los ojos del corazón.

- Búsquese una persona perfecta!

Es una verdad de Perogrullo: "No existen personas perfectas". Por eso, es oportuno advertirle que, finalmente, se quedará usted en total soledad.

Aunque hay que ver la cantidad de personas que pierden la mitad de su vida intentando encontrar una pareja perfecta. Ilusas.

Es muy sencillo: a menos que usted sea una persona perfecta (?) no tendrá derecho a esperar y mucho menos a exigir que su pareja lo sea. Punto.

Y aún más, como consecuencia lógica de lo anterior: tampoco existe la Relación de Pareja perfecta.

Y, fácilmente, se encuentran por ahí personas que van cambiando de pareja cada poco tiempo. Seres inestables emocionalmente, que se van llenando de desconfianza, de inseguridades, de insatisfacciones, de dudas y hasta de resentimientos, pues tratan de encontrar una persona perfecta que les satisfaga sus exigentes expectativas y sus elevadas pretensiones, muchas veces sin mirarse en un espejo para identificar y definir, con respeto y equidad, las propias obvias limitaciones humanas.

> *¿Por qué miras la paja que está en el ojo de tu hermano y no echas de ver la viga que está en tu propio ojo?*
> *¿O cómo dirás a tu hermano: "Déjame sacar la paja de tu ojo", cuando tienes la viga en el tuyo?*
> *¡Hipócrita! Saca primero la viga de tu propio ojo, y entonces verás bien para sacar la paja del ojo de tu hermano.*
>
> *(Evangelio según San Mateo 7: 3 al 5)*

Es importante poder entender que cuando nuestra capacidad de apreciación nos limita a encontrar y observar sólo características negativas en nuestra pareja, debemos tener en consideración dos puntos muy significativos: primero, una parte importante de la responsabilidad es nuestra, pues tal vez no fuimos capaces de detectar estas supuestas fallas, debido a que, durante la época del noviazgo, estábamos muy concentrados mirándole el escote o las piernas, su ropa de marca o lo lujoso de su automóvil. Y segundo: el mayor problema está dentro de nosotros mismos, definitivamente estamos siendo injustos, faltos de apertura mental, limitados en nuestra capacidad de entender y valorar, y consecuentemente así sólo demostramos una preocupante ineptitud en nuestra forma de ser y de pensar.

Con toda seguridad nuestras parejas están intentando hacer lo mejor posible de acuerdo con sus normales debilidades humanas, posiblemente están llenas de buena voluntad y de buenos propósitos; tal vez son suficientemente conscientes de sus limitaciones y podemos estar seguros de que les encantaría hacerlo todo con la altísima

calidad que nosotros esperamos de ellas, pero necesitan de nuestro respaldo, de nuestra guía, de nuestro apoyo y estímulo. Si nos tomásemos de vez en cuando la molestia de aplaudir y reconocer generosa, efusivamente y con gratitud, con respeto y un toque de admiración sus esfuerzos y sus buenas intenciones, seguramente podríamos compartir gratas sorpresas. ¿Por qué no lo intentamos?

Nuestras parejas necesitan saber que creemos y confiamos en ellas, que cuentan con nuestro respaldo y credibilidad a pesar de que obviamente entendemos que no son seres perfectos. Es triste ver cómo hay personas que minimizan, se burlan y toman despectivamente, a la ligera, todo lo concerniente a sus parejas. Esto es un error grave y desmoraliza a quienes requieren un poco de autoconfianza y reforzar "un tris" su autoestima para poder seguir adelante soportándole a usted y a sus, también evidentes, limitaciones humanas.

Intentemos responder objetiva y honestamente a las siguientes preguntas: ¿En alguna ocasión ha reconocido con calidez, con efusividad y auténtico cariño, con gratitud y generosidad, las cosas sencillas que su pareja hace por usted y sus hijos cualquier día normal? ¿Como tenerle su ropa limpia? ¿Como servirle sus alimentos o simplemente un café? ¿Como prepararle su cama y colocarle sábanas limpias para que usted se sienta cómodo? ¿Alguna vez ha notado cómo su pareja procura tener limpio el sito donde usted se sienta a comer, a leer o a trabajar? ¿Se siente usted capaz de aplaudir, con entusiasmo, el hecho de que su esposo haya pasado por la lavandería para recoger su ropa? ¿Y que haya recordado traer ese pan delicioso para el desayuno de mañana?

¿Por qué no se sienta en silencio y reflexiona un momento sobre estos planteamientos?

Ahora, es importante entender que las personas vienen en paquetes completos. No se puede pretender que una persona tenga las características positivas y valiosas que buscamos en ella y que no tenga alguna condición que le sea propia, diferente y particular, aunque a nosotros no nos agrade. Por ejemplo: su esposa seguramente es una mujer muy inteligente, muy cariñosa y tal vez muy hermosa, pero en forma inevitable e ineludible cada 28 días tiene su período normal y durante esos dos o tres días no pueden ustedes disfrutar ni compartir lo mejor de su amor, no hay nada que hacer, esto forma parte de la naturaleza humana y merece todo respeto y consideración. A nadie se le podrá preguntar si está o no de acuerdo, sencillamente así es y será, gústele a usted o no.

Señora, es posible que la suerte la haya favorecido con un esposo muy responsable, atractivo y amoroso, lamentablemente y sin excepción cada día llegará un momento en el cual su incipiente barba hará que sus mejillas se tornen ásperas y podría ser irritante para su delicado cutis si usted quiere abrazarlo y besarlo. No es fácil pretender que su hombre se afeite tres veces al día, pregúntele.

Considerar con sentido de justicia y con equilibrio, con respeto, tolerancia y comprensión: secretos fundamentales para poder vivir en pareja. La opción es quedarse solitarios, lo cual no es natural en los seres humanos y, tal vez, podríamos asegurar que no es lo humanamente ideal.

==

EN UN REINO MUY LEJANO...

…y hace mucho, mucho tiempo, una mañana de primavera nació su príncipe heredero, el pueblo celebró con júbilo y la fiesta duró toda una semana, un hermoso futuro y un brillante porvenir eran las expectativas de vida para este joven príncipe. Fue llamado Reginald.

Mientras crecía y disfrutaba de su niñez, también recibía la mejor educación y la adecuada orientación moral que le permitirían ser, seguramente, un buen rey en el futuro.

Cuando tuvo uso de razón, algo así como a los siete u ocho años, un ángel se le apareció una noche en medio de sus sueños y le dijo:

- "Reginald, Nuestro Padre Eterno quiere hacerte un regalo muy especial para que el día de mañana puedas ser un excelente rey, y me ha enviado para preguntarte cuál ha de ser tu preferencia para este valioso don, puedes elegir entre: Abundantes riquezas, o poseer gran sabiduría, o viajes, exploraciones y aventuras, tal vez preferirías hacer grandes construcciones, tal vez te gustaría vivir un gran amor, o ser un valiente guerrero o un importante conquistador y descubrir nuevas tierras. La elección es tuya Reginald, ¿qué preferirás?

Debes pensarlo muy cuidadosamente ya que después de haber hecho tu elección este don te será otorgado por Nuestro Padre Celestial y ya no podrá cambiarse ni quitarse".

Nuestro querido príncipe lo meditó muy juiciosamente, sabiendo que esta sería una de las más importantes decisiones para su vida. Y justo en la adolescencia, al terminar sus estudios, Reginald llamó a su ángel de la guarda para manifestarle su elección.

Esa noche, al aparecer su ángel, el príncipe le dijo:

- "He elegido el amor, quisiera poder compartir mi vida con una pareja maravillosa que sea mi ayuda idónea, mi apoyo y mi consuelo, mi ejemplo y mi guía, mi mejor amiga y mi más grande pasión." Ese es mi más caro deseo. Esa es mi elección.

- "Hecho", dijo el ángel, y desapareció.

Al cumplir la mayoría de edad, nuestro joven príncipe inició la búsqueda de la que habría de ser el amor de su vida y la futura reina de su amado pueblo.

Extrañamente, entre las damas de la corte y aún entre las jóvenes casaderas de las mejores familias de su reino, no logró encontrar ninguna mujer que le amara cómo el esperaba.

Decidió tener paciencia y buscar entre las muchas hermosas jóvenes que, aunque no eran de familias importantes, si se destacaban por su inteligencia, laboriosidad, deseo de servir y otros valores humanos.

Pero… nada.

Fue pasando el tiempo y Reginald, ahora ya no tan joven, empezó a preocuparse. No lograba encontrar una mujer que le amara como él había soñado, deseado y esperado. Ahora pensaba que podría conformarse con una esposa que aunque no lo amara tanto, fuese más o menos medio bonita… y sobre todo… más o menos inteligente.

Pero… nada.

Bueno – que no sea bonita ni muy inteligente – pero eso sí, que sea honesta, juiciosa y trabajadora.

Pero… nada.

Llegó finalmente el día en que murió el rey, su padre, y Reginald fue nombrado para reemplazarle en el trono, Extrañamente un rey soltero, pero tal vez ahora sí se cumpliría aquella promesa (o fue solo un sueño?), tal vez ahora sí podría encontrar a una mujer que le amara como él quería, como él soñaba, como él esperaba.

Pero… nada

Dedicó una parte muy importante de su tiempo a buscar novia y esposa, esto era importante porque debía dejar un heredero que le sucediera en el trono.
Viajó a los reinos vecinos, buscó más allá del mar, fue más allá de las montañas…

Pero… nada.

Finalmente, el buen rey Reginald falleció. Gracias a sus muchos valores humanos fue llevado al cielo y estando allí lo primero que hizo fue solicitar audiencia ante el Gran Trono de Dios, le dijeron que debía esperar un poco debido a que había mucho turno, pero él sabía esperar, había esperado toda su vida.

Cuando finalmente pudo pasar y le preguntaron el motivo de su requerimiento, él dijo*: - Vengo a poner una queja y a hacer un reclamo.*

- *¿Y de qué te quieres quejar?* – preguntó el Padre Eterno.

- *De incumplimiento de promesa* – expuso respetuosa pero muy seriamente Reginald.

- *¡Vaya*! – Dijo el Supremo Señor – *eso suena muy serio, ¿quieres explicarte hijo mío?*

- Si Mi Señor – expuso respetuosamente Reginald – en mi juventud recibí una promesa tuya de que durante mi vida podría disfrutar del amor verdadero, de una pareja ideal con quien viviría muy enamorado y con la cual sería muy feliz, esta promesa no me fue cumplida, Amado Señor.

El Supremo Señor miró muy amorosamente a Reginald, y con su dulce voz le pidió:
- ¿Quieres contarme los detalles de tu vida? Cómo si Él no los conociera, pero quería escuchar la versión de Reginald.

Y Reginald contó como jamás se había dado por vencido, pues había confiado en las palabras del ángel y en la promesa del Creador, y finalizó su relato con estas palabras*:* *…toda mi vida, sin desmayo, busqué confiado y esperanzado que en alguna parte habría una mujer que me amaría totalmente y sin medida…*

- Espera, espera – le interrumpió Dios, con gran cariño – *¿quieres repetirme esa última parte, hijo?*

- Si Mi Señor - siempre estuve seguro de que, conforme a la promesa del ángel, en algún lugar encontraría una mujer que me amaría….

Esta vez el Señor no le dejó continuar… mirándole con gran amor y benevolencia (Él es así) le dijo:

- Hijo mío! Hijo mío! Ahí estuvo tu gran error, has efectuado tu búsqueda al revés, tu corazón se encontraba cerrado, no puede entrar el amor en un corazón cuya puerta se encuentra cerrada.

- Pero Mi Señor – balbuceó Reginald – *no… no… no entiendo Señor, si precisamente anduve por todo el mundo con el corazón abierto buscando a alguien que lo llenara con su amor…*

El Padre Eterno abrazó con ternura a Reginald (Él es así) y de la manera más amorosa posible le enseñó:

- Reginald, la puerta del corazón SÓLO SE ABRE HACIA AFUERA, debes abrir tu corazón PARA DAR Y OFRECER TU AMOR, sólo así estarás dando oportunidad de que el amor pueda llegar a ti…

- NO SE TRATA DE BUSCAR QUIEN NOS AME, ¡SE TRATA DE BUSCAR A QUIEN AMAR!!

Reginald se quedó sin aliento, con los ojos de par en par y… le parecía que… no lo podía creer.

- ¡*Pero Señor!* – gimió adolorido – *yo no lo sabía, ¿porqué nadie me lo dijo? ¿Por qué nadie me lo explicó así? ¿Cómo podría saberlo?*

- Amado hijo mío – repuso paciente y amorosamente el Señor (Él es paciencia y amor) *- Todo el conocimiento ya ha sido entregado, todas las respuestas ya están dadas - y ante el asombro de Reginald continuó –…se encuentran en la Biblia, en las librerías, en las bibliotecas, en los ancianos, en las cátedras, en el corazón de las madre, en los buenos consejeros…*

Reginald ni respiraba.

Y con toda su Divina Autoridad el Señor expuso:

- Encontrar esa orientación, aquellas respuestas y las guías adecuadas… ES RESPONSABILIDAD DE CADA PERSONA. Las respuestas ya existen – repitió Dios – *pero te toca buscarlas, ir por ellas, estudiarlas, preguntar, investigar, insistir, analizar, indagar, averiguar, consultar, leer buenos libros, asistir a conferencias… y no darse por vencido hasta encontrarlas, ya que todas han sido entregadas…*

Abrumado ante la grandeza de tal descubrimiento y ante la importancia de esta revelación, Reginald se sumió en profunda meditación, cerrados sus ojos, casi ni respiraba…

Finalmente, como despertando de un profundo y largo sueño, Reginald se puso en pie lentamente y sabiendo que… "Si no le pides a Dios que es tu Padre y el dueño de Todo, entonces ¿a quién le pedirás?"

"Si no le pedimos a Dios que es todo amor, ternura y misericordia, ¿a quien le pediremos?" Entonces se atrevió a acercarse al Trono Celestial del Supremo Hacedor, y tímida pero esperanzadamente le preguntó:

- Amado Señor, ahora que me has permitido descubrir y conocer estas verdades, ahora que me has dado la oportunidad de enterarme de los secretos para poder vivir un verdadero amor de pareja… te molestaría darme otra oportunidad?

- Señor, Tú que todo lo puedes – suplicaba ahora Reginald – *¿quisieras darme otra oportunidad que me permita disfrutar de la dicha de un abrazo enamorado, de un beso de amor, del placer de compartir, de sentir que me entrego y de sentir que alguien… me entrega su vida enamorada? ¿Querrías Señor? ¿Por favor?*

El Señor miró largamente a Reginald, con esos ojos suyos dulces, tiernos y maravillosos que nos ven hasta el fondo del alma. Reginald había sido un buen rey… tal vez… hummmm…

Finalmente se dirigió a nuestro amigo y le planteó lo siguiente:

- Hijo mío, mi gran amor me mueve a darte esta nueva oportunidad que me pides, pero sucede que en la programación actual no hay forma de ubicar un príncipe con las condiciones aquellas que…

- ¡Señor! ¡Señor! - Interrumpió emocionado Reginald - *con tal de tener una nueva oportunidad para vivir el amor, estoy dispuesto a nacer pobre, humilde, a trabajar de sol*

a sol, a dormir sobre un jergón, no me importaría ser gordo o flaco, alto o bajo, ni siquiera me importaría ser, en esta nueva vida... hombre o mujer.

Hummm - pensaba el Señor – hummm…

Y PARECE QUE FINALMENTE DIOS NUESTRO SEÑOR ACEPTÓ…

PORQUE ESE DÍA... ¡NACISTE TÚ!

SEGUNDA PARTE

13

Cuando una relación empieza a fallar

¿Por qué fallan las relaciones? Una persona encuentra, por fin, al ser humano con quien considera que le gustaría "vivir el resto de su vida, tener y criar a una familia y formar un hogar que sea un remanso de paz en medio de los avatares de la cotidianidad". Un sueño muy romántico e ideal, pero lamentablemente demasiado alejado de la realidad de nuestro entorno social.

¿Un sueño imposible? No, definitivamente no. ¿Pero muy difícil, cierto? Si, es difícil.

Lo verdaderamente importante es, que a pesar de lo difícil que pueda parecer… **es posible;** y sobre todo: vale la pena.

Vale la pena tener adónde y donde quién volver cada día.

La promesa es: tener un lugar verdaderamente propio, algo que, en medio del planeta tierra, pueda sentir que le pertenece, que es de su entraña, que huele a usted, que se le acomoda, que se “parece” a usted y a lo que usted es; un lugarcito en donde se sienta cómodo, relajado, sereno y…amado. Un espacio personal, íntimo, sentido. El lugar en el cual se encuentre a sí mismo, en el que le espera, convive y comparte lo mejor de su ser con una persona a quien ama y le ama. Una persona con quien puede sentirse confiado, tranquilo, seguro, protegido, a salvo. Una persona a quien puede contarle, todas las cosas buenas o las cosas tristes que le hayan sucedido hoy, las cosas que disfruta y las que le preocupan, y esta persona hará todo lo posible por entenderle, por apoyarle, por consolarle, por tranquilizarle y por ayudarle… aunque no esté totalmente de acuerdo con la forma como ha manejado sus cosas y aunque no entienda algunas de ellas.

Un lugar al que quiere apresurarse a llegar cada día, el cual extraña y añora cuando debe alejarse por más de unas horas, y a donde siempre regresa con esperanzas y con la ilusión de refugiarse de la misma vida.
Allí siempre encuentra unos brazos amorosos, que le encanta cómo le abrazan; y unos labios cálidos que le besan con ternura y le hacen sentir que vive en el paraíso terrenal y que la vida vale la pena.

A un lugar como el descrito, lo llaman hogar. Y para poder tener un hogar es absolutamente indispensable e ineludible, tener una pareja con la cual usted pueda convivir y compartir en paz y amor. Si no cuenta con estos últimos componentes, usted tal vez tenga un apartamento o una casa, pero no un hogar.

Algo parecido a lo arriba detallado, con algunos componentes adicionales y muy importantes, como suelen ser: una sana y feliz vida sexual, unos hijos que les llenen de ilusiones y esperanzas, y otros importantes y valiosos etcéteras, son una meta, un objetivo y un sueño dorado, que la totalidad (las excepciones son rarísimas) de los seres humanos quiere lograr como parte importante de su realización personal.

Ya desde el inicio del Manual nos hemos referido, extensamente, a uno de los instintos fundamentales del ser humano, como lo es el de convivir en pareja, y queremos reiterar la importancia que este concepto tiene en el logro de una vida verdaderamente gratificante.

Pero:

¿Por qué la convivencia con una pareja, en lugar de enriquecer nuestra vida y contribuir de manera importante a nuestra realización personal, se ha convertido en el peor y en el más enconado obstáculo para el logro de una vida feliz?

Repetimos, entonces, la pregunta de la primera línea de este capítulo: ¿Por qué fallan las relaciones?

Respuesta determinada y concluyente: Por alguno de los diferentes factores descritos y analizados en la primera parte de este manual.

Y como el objetivo de esta obra no es sólo plantear, describir, diagnosticar ni definir los problemas, sino además, ofrecer respuestas y soluciones posibles, entonces aquí lo verdadera y objetivamente importante es poder responder proactiva y positivamente presentando alternativas al siguiente interrogante:

¿Qué se puede hacer para evitar que cualquier leve problema, desacuerdo o desavenencia pueda destruir, enfriar o arruinar los sueños de una buena Relación de Pareja?

A eso vinimos.

Lo primero que debemos hacer es tratar de calmar, serenar y tranquilizar un poco a las personas involucradas. Es triste ver como personas maduras, y evidentemente inteligentes, se dejan llevar por una emocionalidad descontrolada en un momento inoportuno y pretenden tomar decisiones apresuradas que, en un altísimo porcentaje, suelen estar equivocadas y les llevan a decir y hacer cosas de las cuales rápidamente se sienten arrepentidas.

Lo más extraño es que, en justicia, cuando se hace una elección entre un par de alternativas posibles, deberíamos tener un 50% de opciones de acertar o equivocarnos, por igual. Pero, por alguna razón desconocida, cuando tomamos esa determinación en un momento de descontrol emocional, solemos equivocarnos en más de un 80%. Pareciera que la Divina Providencia quisiera orientarnos a que nunca tomemos decisiones importantes, en un momento emocionalmente disfuncional.

Ya un poco más tranquilos, y esto puede requerir algo más de unas pocas horas, a veces hasta más de una semana, y con suficiente serenidad como para poder ser medianamente objetivos y poder tener algo de equilibrio y sentido de equidad, vamos a tomarnos un tiempo a solas y en reposo, para analizar algunas cosas que es importante determinar antes de seguir adelante. Es absolutamente vital, hacer un diagnóstico lo más acertado posible, dentro de nuestras capacidades, para saber en forma adecuada y correcta en dónde estamos y hacia dónde vamos. En otras palabras: en qué punto de nuestra relación giramos hacia la izquierda, cuando debimos hacerlo hacia la derecha.

¡Ojo! La primera pregunta que debe hacerse una persona cuya relación empieza a mostrar fisuras, debilidades y fallas, es la siguiente: ¿En forma real y objetiva… qué tanto le interesa restaurar o recuperar su Relación de Pareja, y por qué? ¡Espere! No se apresure a responder con un supuesto ¡pues claro que sí! No es tan sencillo, como podría pensarse.

Y no es que la respuesta sea difícil; damos por descontado que, según experiencias registradas, más del 90% de las personas responden afirmativamente. Pero lo que

suele faltar a la objetividad es la razón o el verdadero motivo por el cual se quiere recuperar la relación. Ahí es donde la mayoría de la gente tiende a equivocarse.

Muchas personas quisieran recuperar su relación por miedo a la soledad, al hambre o a otras carencias; supuestamente por temor a que los hijos sufran limitaciones; por temor al "*qué dirán mis amistades o mi familia*" (más de lo que podría creerse), o por supuestas diferentes razones que, en el fondo, lo que significan realmente es: "mejor malo conocido, que bueno por conocer"

¡Y casi todas esas razones suelen estar equivocadas y son insuficientes (independientemente de que suenen lógicas, sensatas u obvias) si en el fondo de este juicioso y responsable análisis no subyace verdadero aprecio, valoración, respeto y admiración por la pareja que se quiere conservar o recuperar.

"Quiero restaurar mi relación porque él o ella es una persona muy valiosa, inteligente, responsable, digna y noble, una persona a quien admiro, respeto y aprecio".

Es posible que, en el momento, no se sienta el enamoramiento, ya que estamos enojados u ofendidos, pero lo importante es que, al hacer el análisis objetivo descrito renglones atrás, se pueda llegar honesta y justamente, a la conclusión expuesta.

¡Mucho cuidado! Cualquiera otra razón que se quiera argumentar y de la cual intente autoconvencerse (o convencer a su terapeuta) siempre presentará graves peligros ocultos y en la mayoría de las ocasiones sólo conducirá al aplazamiento de los problemas que han hecho peligrar la relación. Muchas veces un arreglo basado en las otras razones anotadas, sólo son "paños de agua tibia" los cuales, finalmente, no brindarán soluciones de fondo para fortalecer la relación que se quiere restaurar. Con el próximo aguacero su relación volverá a presentar "filtraciones".

Es tan importante entender claramente este concepto, que vale la pena reiterar el punto.

Si usted hace un análisis sincero, honesto, sentido, justo, equilibrado, consciente, profundo y objetivo de los motivos por los que le gustaría, o por los cuales quiere intentar y le interesa recuperar, restaurar, reparar, corregir y fortalecer su Relación de Pareja, y encuentra difícil identificar y definir en su pareja auténticos valores humanos que le motiven para admirarle, respetarle y valorarle... verdaderamente, su relación tiene gravísimos problemas.

Es que si alguien llega a la conclusión honesta y sincera de que lo que le lleva a intentar recuperar la relación es algún temor, inseguridad o limitante (Repetimos: hambre, soledad, no tener a donde ir, el que dirán, los hijos, el entorno económico, etc.), entonces puede llegar a cometer el error de estar cambiando su afectividad por "un plato de lentejas", o peor aún, usted podría estar "prostituyéndose" por un techo, un plato de comida, o por apariencias sociales. Terrible, superficial, triste y rápidamente perecedera caricatura de una Relación de Pareja.

Es de gran trascendencia poder reflexionar juiciosamente sobre este tema: Si, como sucede con alguna frecuencia, no es posible, en justicia y con honestidad, encontrar motivos de respeto, admiración y auténtica valoración en nuestra pareja, se requiere hacer una genuina disección y ahondar en los aspectos más fundamentales de la relación. Se va a requerir ayuda profesional. No va a ser fácil recuperar una relación a la que le faltan aquellos importantes elementos positivos. El compromiso y la responsabilidad van a ser de alta exigencia. Téngalo en cuenta.

Han llegado a consulta personas que, ante la pregunta: ¿Qué es lo que más le gusta de su pareja? responden rápida y enfáticamente: ¡Nada! Y ante la repregunta: ¿Y qué es, entonces, lo que tanto le molesta de ella? ¡Todo! contestan con igual énfasis e inmediatez. Y aún relaciones así de afectadas se han podido restaurar, pero no de manera fácil ni rápida.

Antes de adentrarse en el análisis propuesto, es recomendable darle una repasadita al capítulo 8 y buscar entre las razones básicas sobre las cuales se inició esta relación.

Luego, concéntrese juiciosamente en el análisis aquí sugerido y en cuanto haya logrado conclusiones determinantes, continúe con las páginas siguientes.

14

¿Qué espera de su relación?

Independientemente de que apenas estén planeando oficializar su relación dentro de seis meses o de que ya hayan convivido durante cuatro o diez años, de todas maneras esta información les será de gran utilidad; será un soporte estructural muy importante para lograr una excelente Relación de Pareja con visión de futuro o para restaurar una que esté atravesando por los cuasi normales problemas cotidianos. De modo que, marque esta página y concéntrese en el mensaje.

Un gran número de personas ha visto fracasar su mejor romance y la Relación de Pareja en la cual habían puesto todas sus ilusiones... debido a que **esperaron** demasiado de ella. Pero ¡Ojo! no nos estamos refiriendo al planteamiento ya estudiado en el capítulo 7, subtítulo “Las falsas expectativas”, no, nos referimos a que las personas suelen ESPERAR que su relación funcione de una determinada o supuesta manera, o que pase esto o suceda aquello, o que: si tenemos suerte, hasta podríamos ser felices. De pronto.

Analice este planteamiento desde el siguiente ángulo: si usted inaugura un negocio, llámese restaurante o taller de mecánica automotriz, y se "sienta" a esperar que la clientela llegue sola, casi como por arte de magia... lo más seguro es que su negocio

fracasará. Es fácil entender que se requiere hacer algo, un poco de promoción, algo de mercadeo y publicidad, así sea ir personalmente donde cada posible cliente y hacerle una invitación personalizada. Hay que "hacer algo".

Esta es la conclusión a la cual queremos llegar: hay que **hacer algo** para que su relación produzca los frutos esperados.

No se siente a **esperar** que el amor, la comprensión, el buen entendimiento, el diálogo, la convivencia, una sana y feliz sexualidad, unos hijos adecuadamente orientados y todos los demás elementos que deben formar parte de una Relación de Pareja feliz, se den silvestres, ni de forma espontánea y sólo por la gracia de Dios. Usted está equivocado. Su relación está en grave peligro.

Si usted quiere que su Relación de Pareja cumpla con el objetivo fundamental por el cual existe: ayudarle a realizarse como persona y mejorar su calidad de vida complementándola... entonces usted está en la obligación indeclinable de tomar cartas en el asunto, involucrarse activamente y hacer lo que haya qué hacer**. Hay que hacer algo.**

Definitivamente, nadie debe apoltronarse simplemente a esperar que su vida transcurra de tal o cual manera... esta es una responsabilidad personal y un proceso activo. Lo cual significa que usted sólo logrará cosechar en su vida, y en su Relación de Pareja, no sencillamente lo que siembre en ella, sino además, y esto es lo más importante: **objetiva y satisfactoriamente recogerá los frutos de aquello que cultive y se esmere en cuidar con entrega, dedicación, altas dosis de cariño y la suficiente paciencia.**

¡Ojo! Por ahí anda rodando un pensamiento según el cual "Cada quien recoge de la vida lo que siembra en ella"; esto NO es exactamente cierto. No basta con sembrar y sentarse a esperar la cosecha, hay que abonar, regar, podar, cuidar y fumigar. En una palabra: cultivar[17]. *"Poner los medios necesarios para mantener y estrechar el conocimiento, el trato o la amistad",* es uno de los significados de esta palabra, según el DRAE.

Exactamente igual sucederá con su relación. Usted disfrutará de una buena, feliz, amorosa y enriquecedora Relación de Pareja, de acuerdo con el tiempo, el esfuerzo, el cariño y la dedicación con las cuales cual usted la cultive: siembre, cuide, riegue, abone, pode y fumigue.

¿Será necesario adicionar que aquí el término *cultivar* adquiere el significado de: dialogar, compartir, convivir, perdonar, tolerar, comprender o entender, comunicarse, respetar, tratar con afecto y delicadeza, acariciar, besar y amar?

....

[17] ***cultivar.*** *(De cultivo). tr. Dar a la tierra y a las plantas las labores necesarias para que fructifiquen. || 2. Poner los medios necesarios para mantener y estrechar el conocimiento, el trato o la amistad. || 3. Desarrollar, ejercitar el talento, el ingenio, la memoria, etc. || 4. Ejercitarse en las artes, las ciencias, las lenguas, etc.. DRAE*

Le aconsejamos que lea muchas veces los tres últimos párrafos y ojalá se los aprenda de memoria. Serán herramientas valiosas para el mejoramiento de sus relaciones.

Entonces, si usted espera que su matrimonio transcurra por caminos de paz y armonía, ya lo sabe: precisamente sea usted quien lleve la paz al seno de su hogar; compórtese de una manera tal que su vida y su entorno sean armónicos y gratos. Si usted espera que en su Relación de Pareja reine la comprensión y la tolerancia: es su responsabilidad, por lo tanto, busque, pregunte, apoye, perdone y dialogue constructivamente. Si es usted consciente de sus normales limitaciones humanas y le gustaría que en su relación siempre estuvieran presentes el perdón y la reconciliación, entonces aprenda a perdonar, ponga en ejercicio diario y constante el perdón, con olvido y reconciliación. Es posible que con esta actitud siempre presente, ni siquiera le lleguen a ser necesarios.

No **espere** que las cosas sucedan como a usted le gustaría... haga que sean, haga que funcionen, haga que pasen, comprométase responsablemente con la funcionalidad de su relación. Puede estar seguro de que la calidad de su relación no depende tanto de su pareja como de usted, y de lo que usted le aporte de manera amorosa, consciente y responsable.

Tome atenta nota: Si al cabo de un tiempo, llámense semanas o años, usted sólo encuentra discordia, descontento, enojo y frustraciones en su Relación de Pareja, recuerde lo anotado en el capítulo 10, subtítulo A: "¿De quien es la culpa?". Al terminar ese recorderis, y en el mismo capítulo, échele una repasadita al tema bajo el subtítulo F: "Lo que espero vs. Lo que recibo". 1ª y 2ª parte. Si este es su caso, tenga la certeza de que usted no ha sabido cultivar adecuadamente su relación. Vaya revise aquellos temas y luego continuaremos con este punto.

....

Podemos reflexionar en torno a que el ser humano nunca, y desde tiempos inmemoriales, se ha limitado, exclusivamente, a esperar o a aguardar; si así hubiese sido, posiblemente aún estaríamos viviendo en cavernas y vistiendo pieles de animales. Seguramente, aún estaríamos esperando que algo pasara por que sí. Es fácil entender que ha sido precisamente nuestra constante iniciativa y la búsqueda permanente de respuestas y mejoramiento, lo que ha llevado a nuestra especie a las cumbres de desarrollo que hoy disfrutan muchísimas personas. Y seguimos buscando, y seguimos investigando, y no nos damos por vencidos, y cada día hay nuevos descubrimientos. A veces, deben pasar muchos años para encontrar una respuesta. Pero ahí sigue la especie humana: intentando, buscando, escudriñando, sin darse por vencida.

¿Por qué, entonces, en las Relaciones de Pareja tantas personas se limitan a firmar los documentos que oficializan su relación (Y a veces ni eso), y luego literalmente: se sientan a esperar que su pareja les haga felices y les ame, y les sirva, y les apoye y les respete..., sin hacer nada, o casi nada, como aporte válido al buen desarrollo y funcionamiento de la misma?

Ojalá no sea usted una de aquellas personas a quienes se les oye decir *"No entiendo de qué se queja tanto, puras ganas de molestar, mire su armario y verá que no le cabe más ropa; lo mismo en la despensa y la nevera, jamás le he faltado con la comida, lo demás son puras ganas de j..."* O la otra versión: *"¿Por qué se queja? yo le mantengo su ropa limpia y bien aplanchada, le sirvo su comida caliente apenas llega, ¿entonces, por qué j... tanto?*

No, no es así. Si usted piensa de esta manera está terriblemente equivocado(a). Definitiva y radicalmente... así no es. Con razón, tantas separaciones, divorcios, rompimientos, corazones tristes e hijos afectados emocionalmente.

Y vamos a adentrarnos en el análisis correctivo de este problema. Conozcamos e identifiquemos en dónde está el error, dónde giramos hacia la izquierda cuando debimos hacerlo hacia la derecha.

Reflexionemos con inteligencia y profundidad en el siguiente planteamiento:

Estamos cometiendo el error de pensar que la pareja con quien queremos compartir nuestra vida debe ser una persona que "nos haga felices", y no alguien "a quien procuraremos, nos gustaría y vamos a esforzarnos por hacerle feliz". Ojo, que esto es algo muy diferente.

Cuando estamos en la búsqueda o en el proceso de elección de la persona con quien queremos integrar una vida de pareja, suele suceder que nos relacionamos con alguien que "nos gusta" y con quien consideramos que tiene los atributos y las características que, pensamos, nos agrada disfrutar y de seguro nos proporcionarán una mejor opción para disfrutar de la convivencia y ser más felices. Pero pocas veces, o nunca, pensamos cuáles pueden ser las preferencias de aquella otra persona, jamás pensamos ni preguntamos si realmente nosotros estamos en capacidad de cumplir con las expectativas de esta persona. Nunca nos preguntamos si nosotros real y objetivamente tenemos las capacidades, el compromiso, la capacidad de entrega, y las cualidades humanas, para que seamos capaces de brindarle, realmente, una vida de calidad al ser que decimos amar.

Es común, encontrarse con personas que integraron una relación de pareja sobre la premisa de que "yo esperaba que le podría cambiar para que fuera como yo quiero"; este es un error gravísimo y que nunca, jamás, suele dar buen resultado.

Procuremos entenderlo de la mejor manera: - Si nosotros nos propusiéramos y nos comprometiéramos, realmente, a buscar la manera de hacer feliz a aquella persona a quien hemos elegido; si nos enfocáramos en brindarle, en compartirle, en entregarle nuestro respeto, nuestro cariño y nuestra fidelidad…en lugar de dedicar nuestros mayores esfuerzos a **esperar que nos den**, que nos compartan, que nos hagan esto o

aquello… con absoluta certeza tendríamos muchas más posibilidades de vivir una feliz vida de pareja.

Obviamente, esto es válido para ambas partes, debe haber un pensamiento común. Pero, precisamente, ¿no se supone que debemos buscar la manera de estar de acuerdo?

Le dejamos la siguiente propuesta para que usted medite sobre el punto: **Imagínese una relación de pareja, en la cual cada uno de sus integrantes tiene como objetivo primario brindarle felicidad, dicha, bienestar y mucho amor a su cónyuge.**

Imagine cómo podría sentirse su pareja (entendemos que es la persona a quien usted ama) y lo que usted podría esperar de ella, si la principal motivación, el primer objetivo y la razón de ser de su vida (la suya) fuera buscar la manera de hacerle cada día más feliz y ayudarle a encontrar el más alto nivel de bienestar posible. Piénselo.

Toda la vida hemos escuchado y estado de acuerdo en que “Es mejor dar que recibir”; entonces, ¿qué esperamos para comenzar a dar, ofrecer, entregar y compartir en lugar de sentarnos a esperar que nos den? Reflexione, mejore su calidad de vida y la de su relación de pareja. Sí, se puede; usted puede… si quiere.

¡Pero atención! ¡Enciendan todas las alarmas! ¡Ojo! Ahora no vaya adonde se encuentra su pareja para decirle: "*¡Mire! aquí dice que para que podamos ser felices* ***eres tú quien debe*** *darme, cuidarme, tolerarme, perdonarme y etc".* No. Definitivamente no.

Estamos seguros de que usted sabe y entiende muy bien que es precisamente **usted** (lector) quien debe comenzar a dar. Porque si usted es de quienes piensan que: *"Voy a esperar a ver qué me dan, y si me dan algo que considero suficiente, entonces ahí si estaré dispuesto a dar de mi parte",* tal vez sería aconsejable que vaya averiguando por un buen abogado de divorcios.

Alguien se puede estar preguntando: ¿Pero… hasta dónde es prudente y justo dar, compartir y entregar… cuando, definitivamente, no se recibe nada a cambio? *(“Y a veces hasta parece que mientras más le doy se pone peor?”)*

Respuesta: Hasta dónde usted pueda decir, honestamente, que “se siente en paz con su conciencia, hasta que usted pueda concluir, de manera correcta, que “ha hecho todo lo posible”, “que su conciencia no le recrimina nada absolutamente”, sólo así podrá dar un paso adelante, de ser necesario, para tomar decisiones justas y equilibradas.

A veces, tenemos que mencionarlo, no existen intenciones de restaurar una relación por parte de uno de sus integrantes, hay a quien no le interesa, por diferentes y múltiples motivos, arreglar sus problemas de pareja. Sea cual fuere la razón, esto obviamente no permite que nada de lo que se haga ofrezca el resultado que la otra persona podría esperar. Una Relación de Pareja es un compromiso de dos personas,

si una de las dos no quiere, de manera radical… entonces no será posible. No puede andar un carro con sólo dos de sus ruedas, ni podemos para una mesa sobre sólo dos patas.

15

Fortaleciendo la relación

a - Lo tuyo, lo mío, lo nuestro...

Es evidente que estamos intentando implementar un radical y trascendente mejoramiento en la manera de interactuar con nuestra pareja, y dentro de este marco cobra gran relevancia que podamos entender lo siguiente: cada uno de los diferentes detalles que conforman lo que llamamos una Vida **de** Pareja (no una vida **en** pareja), puede llegar a ser altamente decisivo en un momento determinado. En ocasiones podemos observar, hasta con asombro e incredulidad, que una frase no muy importante, expresada en un momento inoportuno, o una acción que parece intrascendente, pueden llegar a causar un inesperado estallido de enojo o una reacción que nos parece ilógica y desproporcionada.

En la mayoría de los casos, en los cuales la situación descrita llega a presentarse, solemos pensar que nuestra pareja simplemente intenta molestarnos, que está exagerando demasiado o que está padeciendo de algún desorden emocional que no logramos entender; pues para nosotros podría ser incomprensible que algo intrascendente llegue a producir semejantes alteraciones tan explosivas y amenazantes.

Esta situación suele tener una explicación bastante lógica y que la hemos escuchado definir en nuestra calle como "La gota que derramó el vaso". Significa que, durante cierto período de tiempo, se nos han venido acumulando una serie de "granos de arena sobre nuestra mesa de billar" y que aquel último detalle, tan poco importante como un granito de arena, ha coincidido con su límite de resistencia emocional, por lo tanto, puede presentarse un desagradable problema que, sobre todo los hombres, tenemos dificultad para definir e interpretar.

En algunas consultas se suele escuchar la queja de que *"No entiendo que algo tan superficial le haya causado tanto enojo".* Y al escudriñar un poco en los motivos, es común encontrar que, debajo del motivo intrascendente subyacen graves problemas que no han sido apropiada y adecuadamente atendidos, dialogados, negociados y aclarados en momentos más oportunos.

Si una situación como la descrita llega a afectar con mayor intensidad su relación, y si no es atendida de la mejor manera, puede llevar a una pareja al fracaso total, luego, el motivo del rompimiento podría ser equivocadamente interpretado como una trivialidad, y se estaría perdiendo la posibilidad del arreglo, sólo por falta de una visión adecuada y objetiva que les sirviera como apoyo para fortalecer la relación a partir de los errores, en lugar de dejar que estos sean motivos de fracaso.

Recuerde lo expuesto en el capítulo 11, sobre las importantes diferencias entre hombres y mujeres; es posible que, algo que para usted no sea muy trascendente, si lo sea para su pareja y viceversa.

Y esto nos lleva, directamente, al punto que nos interesa destacar y estudiar aquí y ahora:

> **Lo más importante no es lo que *yo quiero* ni lo que *a mi me gusta*, tampoco es lo que *tu quieres* o lo que a *ti te gusta*; lo verdaderamente trascendente y absolutamente vital es lo que le conviene, aprovecha y enriquece a la Relación de Pareja. *No es lo mío ni lo tuyo, debe ser... lo NUESTRO.***

Y, de manera casi increíble, algunas personas intentan imponer el criterio, según el cual lo mejor para esta relación es precisamente "lo que yo quiero" o "como a mi me gusta" pues de lo contrario.... (Amenaza velada o evidente).

Terrible. Fracaso seguro.

Este concepto es tan trascendental e imprescindible, que incluso debe ser considerado al tomar decisiones aparentemente personales, pero que de alguna manera pueden llegar a influir, así sea indirectamente, en algo relativo a la relación. Ejemplos: Aceptar un empleo en otra ciudad. Cambiar el horario de trabajo de los días a las noches o a la inversa. Si usted considera que la utilización de talco corporal o desodorantes es una decisión particular, pregúntele a su familia. Si usted piensa que fumar y dejar regadas las cenizas del cigarrillo a su alrededor es un problemilla personal menor, puede que su cónyuge no se sienta especialmente feliz, pregúntele con honesto y voluntarioso criterio de pareja.

Si ha llegado hasta aquí en la lectura y el estudio de este manual, podemos interpretar que usted, realmente, está comprometido con el mejoramiento, la recuperación y el fortalecimiento de su Relación de Pareja, de modo que queremos ser enfáticos en reiterarle la gran importancia de los diferentes aspectos analizados y expuestos en el presente capítulo. Igualmente, le recomendamos ahora que, de acuerdo con el

contexto, vuelva a darse una pasadita por el capítulo 10. Subtítulo G: “Lo que a mi no me gusta”.

De la misma manera, cuando se encuentre inmerso en algún proceso de desavenencias o dificultades en el seno de su relación, tenga en cuenta que sería un error intentar imponer el criterio o la propia opinión por encima de razonamientos equilibrados y justos. Lo más recomendable siempre será enfocar sus problemas desde el punto de vista del beneficio para la relación, dejando de lado las opiniones, los gustos y las conveniencias personales.

Suele suceder que, como ya hemos mencionado anteriormente, cada uno de los integrantes de la pareja puede tener una razón, su propia razón y su forma de interpretar o de entender la situación en la que se encuentren involucrados; es fácil entender que si cada una de las partes se cierra y se empecina en su punto... nunca lograrán arreglar nada ni salir avantes de tal situación. Pero, si se enfocan en mirar el problema desde el punto de vista del beneficio para la Relación de Pareja, seguramente lograrán ir un poco más allá de sí mismos y encontrarán puntos en común que les conduzcan a un arreglo satisfactorio y equilibrado.

Aquí no se trata de lo que yo quiero, ni de lo que a mi me gusta, ni mucho menos: *“¡será así porque yo lo digo y punto!” (Venenosa contaminación machista).* Si realmente tenemos algún nivel de compromiso con la relación, si tenemos verdadero interés en que esta relación avance y prospere, y si objetivamente estamos interesados en la recuperación y, ojalá, fortalecimiento de nuestra vida de pareja, entonces lo más adecuado, lo oportuno y apropiado es despojarnos del más mínimo asomo de egoísmo y buscar la mejor solución desde el punto de vista de **los dos.**

Si por alguna desdichada razón su pensamiento está orientado a que ésta relación prospere siempre y cuando sea para su exclusiva conveniencia, o que podrá seguir adelante sólo de acuerdo con lo que usted egoístamente quiere y piensa, uf! tiene graves problemas y de seguir con esa actitud estará llevando su relación a un paso del abismo.

Pongámoslo bien claro y definido**:** **Si verdaderamente usted está comprometido con sacar adelante una Relación de Pareja feliz, no analice sus problemas desde su punto de vista, hágalo desde la perspectiva de la relación.**

¡No se trata de mi vida, no se trata de tu vida, se trata de NUESTRA VIDA!

....

b - ¿Miti y miti?

Otro punto importante, no debidamente atendido ni suficientemente estudiado por expertos en la materia, es el fenómeno social que se viene presentando en la integración de las parejas a raíz del desarrollo de la corriente llamada "Liberación Femenina" y mucho más con el posicionamiento profesional, empresarial y ejecutivo que las mujeres vienen alcanzando en los últimos años.

Hoy, no es nada raro que la esposa tenga mejores ingresos salariales que su marido; el problema es que los hombres todavía no han sido cultural ni sicológicamente preparados para manejar con seriedad, responsabilidad y madurez esta situación.

El profundo cambio sociocultural que se produjo en los, no muy lejanos años sesentas, hacía predecir el notable y muy merecido crecimiento de la participación femenina en todos los ámbitos de nuestra sociedad. Como consecuencia lógica, esto ha llevado al desplazamiento de algunos cargos y funciones antes atendidas en forma exclusiva por los hombres; adicionalmente, como las mujeres han resultado más eficientes (honestas) y capaces en algunas áreas determinadas, algunos hombres han visto amenazadas sus posiciones y sus bolsillos.

Y si, además, (como se ha analizado en el primer capítulo) no existe orientación, formación ni consejería suficientemente idónea que nos ayude a entender los fenómenos relativos a las relaciones entre hombres y mujeres, entonces, los varones, que tienen en su información genética los instintos de proveedor, protector y líder para su familia, no han podido (creemos que no lo han intentado con suficiente responsabilidad) entender que su hombría no quedará en entredicho por tener una esposa capacitada, inteligente y apta para ocupar importantes y bien remuneradas posiciones.

Es hora ya de empezar a asumir esta actitud y una nueva posición con más madurez y con la satisfacción que amerita. Si tenemos una esposa que, merced a su capacidad e inteligencia, tiene un salario más representativo que el nuestro ¿no es precisamente una mujer capaz e inteligente la que andábamos buscando? ¿Qué hacer?

Muy sencillo, estimado caballero: vaya cómprese un hermoso delantal que haga juego con el color de sus ojos. Interésese en aprender a barrer y a trapear lo mejor posible; verifique cuál es el lugar en donde se guardan la sal y el azúcar y márquelas bien para que no las vaya a confundir; para aprender a lavar la loza debe tener algo de práctica primero con los recipientes de plástico; de todas maneras prepárese para romper algunos platos (no se preocupe), esto es relativamente normal (al principio); procure aprender a defenderse en la cocina. Al comienzo, seguramente, se le quemarán los huevos (con todo lo que usted quiera que esto signifique), pero muy pronto (si se lo propone seriamente) estará en capacidad de halagar a su maravillosa, exitosa y sobresaliente esposa con verdaderos manjares, ¡como ella se los merece!

Ah! por experiencia propia le recomendamos ir muy despacio con el aprendizaje de aplanchar la ropa, suele ser más difícil de lo que parece a simple vista y de todas maneras usted no podrá considerarse más o menos experto hasta quemar un par de camisas y la falda que más le gustaba a su esposa. Pero sobrevivirá, no se preocupe; en un par de meses ingresará al muy nuevo y selecto club de "amos de casa" en donde, personalmente, me gustaría darle la más cálida bienvenida.

Su esposa estará absolutamente dichosa, y, seguramente hemos oído hablar de la capacidad amatoria y sensual de una mujer enamorada y feliz.

Si, esto es serio. Realmente son muchas las parejas que han acudido a consultar en busca de orientación porque ella, él, o ambos, no han sido capaces de manejar con buen criterio el cambio sicológico, social, cultural y económico de los últimos tiempos, y se han dejado arrastrar por situaciones que llevan sus relaciones de pareja al borde de un fracaso doloroso e injusto que podría haberse evitado.

En lo que respecta a la equivocada actitud masculina, debemos decirlo, el mayor problema nace del error histórico aún no suficientemente superado, que nos ha dejado como herencia *el machismo*. Esa idea arcaica y absurda de la superioridad de los varones, a la cual nos hemos referido ampliamente en el capítulo 9, y que aún sigue envenenando y contaminando las Relaciones de Pareja de hoy, ya tan adentro del siglo XXI.

¡Vamos caballeros, rompamos definitivamente esos moldes obsoletos y retrógrados de una engañosa superioridad masculina; esas son tonterías que no deberíamos permitirnos y que solamente sirven para amargarnos la vida y la de nuestras esposas, madres, hijas, nietas y nueras! ¡Fuera de una vez con esas ideas estúpidas! En lo único que vale la pena ser mejores o más capaces es: en amar, en servir, en halagar, en cubrir de afecto, cariño y respeto a la mujer que ha decidido confiarnos su vida, aunque ella sabe que es suficientemente capaz por sí misma. Si somos más fuertes físicamente es sólo para poder llevarlas en brazos, a fin de que no se maltraten sus pies, y para que estemos siempre prontos para defenderlas y hacerlas respetar de quien, tal vez, no tuvo la fortuna de contar con las caricias de una madre y, por lo tanto, de pronto no está en capacidad de valorar, adecuadamente, lo que significa una mujer.

Y ustedes señoras, dejen de pensar que porque tienen la suerte de ganar algo más de lo que gana su marido, esto es motivo para humillarlos o para erigirse como la "mandamás" dominante e injusta, cuya idéntica actitud también hemos rechazado en los hombres. Ustedes corren el gran peligro de caer en el error del "feminismo", que en algunas ocasiones, podría llegar a ser hasta peor que su contraparte. No caigan en la tentación de darle a sus relaciones un giro de 180º grados, cambiando los nocivos efectos del machismo por una similar e igualmente dañina versión femenina de las mismas injusticias.

Ahora para ambos; se supone que ustedes son... por lo menos, amigos, pero buenos amigos. Entendemos que ustedes se han unido para apoyarse y ayudarse a fin de crecer y mejorar su calidad de vida. Tenemos entendido que su Relación de Pareja tiene como objetivo la creación de un entorno gratificante en el cual crear una familia y que sea un remanso de paz, en donde puedan lograr el mayor nivel de bienestar posible y su feliz realización como personas.

No existe, realmente, ninguna razón por la cual se justifique que los hombres tengan que sentirse afectados o desplazados, por el hecho de que su cónyuge tenga buenos ingresos y éxito profesional. Si usted, caballero, ha sabido mantener una relación afectuosa, sana y feliz con su esposa, si entre ustedes existen adecuados canales de comunicación y diálogo permanente, si el amor y muchos detalles cariñosos forman parte de su cotidianidad, entonces, quién haga un mayor aporte económico, debe ser algo totalmente secundario.

Uno de los mayores absurdos del machismo aquel, era el obviamente equivocado pensamiento de que una Relación de Pareja estaba integrada más o menos por un 80% masculino y un 20% femenino, y a veces 95% y 5%; ridículo, absurdo, disparatado e ilógico. Después de los años 60's, pasamos a un supuesto 50% y 50%, que más o menos ha permitido alguna recuperación y que, poco a poco, ha sido entendido con algo de más responsabilidad, aunque aún con alguna reticencia por parte de algunos hombres que no han sido capaces de interpretarlo; de todas maneras, es algo mejor que la incongruente idea anterior.

Finalmente, gracias a Dios, ahora estamos intentando asumir con mayor madurez, y ante todo con auténtico compromiso, que lo verdaderamente importante y significativo no es el aporte económico; que cuando se habla de aportar para enriquecer una Relación de Pareja estamos hablando de brindar afecto, cariño, respeto, consideración, tolerancia, colaboración, comprensión, buena voluntad y muchísimo amor. ¡Esto sí es importante! Aquí sí cobra mayor trascendencia el porcentaje de participación; aquí sí debe esforzarse cada uno de los integrantes de la pareja por participar con la mayor cantidad posible de cada uno de los anteriores valores humanos; aquí sí debemos esforzarnos por ser mejores y ocupar el primer lugar.

Quienes así se lo propongan, quienes así lo logren, no solamente serán los primeros en los respectivos corazones de sus parejas y en el seno de su hogar, sino que además podrán disfrutar de una vida personal mucho más satisfactoria y grata, lograrán vidas de pareja felices y complementarias, podrán contar con un hogar feliz y en paz, y estarán en camino de una mejor realización personal, que al fin y al cabo, es una de las partes más importantes de nuestro paso por este planeta, hoy y ahora.

::

La felicidad no está en la otra orilla

¿Por qué miras siempre hacia el otro lado?
¿Por qué piensas siempre que los otros, amigos,
conocidos o vecinos son más dichosos?
Y dices con ligereza:
"A los otros les va mucho mejor, y yo doy
lo mejor de mi y no llego a nada"

La otra orilla siempre es más bella.
Pero… yace muy lejos.

Como petrificado, miras fijamente

hacia la bella claridad.
Jamás tuviste en cuenta que también los de la
otra orilla te observan y piensan que posees
mucha más felicidad, pues ellos sólo ven
tu parte agradable.

Tus pequeñas y grandes preocupaciones no las conocen.
Vivir feliz es un arte, para ello conviene sentirse satisfecho...

"La felicidad no está en la otra orilla, está en ti".

(Phil Bosmans)

::

16

¿Será posible recuperar la Relación?

Y ahora... cuando nuestra relación está en crisis, cuando negros nubarrones se asoman en el horizonte de nuestra convivencia, cuando nuestra pareja parece haberse convertido en un(a) enemigo(a) y cuando en lugar del oasis adonde quisiéramos llegar temprano, nuestro hogar se ha convertido en un incómodo cubil en el cual sólo encontramos reproches y enojo; cuando hemos perdido el rumbo que queríamos compartir en una Vida de Pareja feliz y gratificante, ¿qué hacer?

Estas son algunas preguntas que suelen ser frecuentes: ¿Puede recuperarse una relación después de que se han perdido el enamoramiento, la paz, la confianza y el respeto mutuos? ¿Es posible restaurar una relación que ha entrado en franca decadencia y en la cual los conceptos de convivencia y comprensión ya se han perdido?

La respuesta es: si, pero...

Y el "pero" lo justificamos por dos razones, primera: no es fácil. Honestamente debemos exponer y aceptar que, en muchos casos, suele ser bastante difícil. Y segunda: de manera absolutamente ineludible, se nos exige un alto nivel de compromiso y mucha responsabilidad con aquellas condiciones humanas que forman parte de los primeros estudios de este manual: considerables cantidades de Buena Voluntad, Comunicación y Diálogo. Además, algo de perdón y un poco de olvido. Y no puede faltar algo de mejoramiento en muchas de las características que conforman nuestra manera de ser, de obrar y de pensar.

También, para tener una opción cierta y posible de recuperar una Relación de Pareja en crisis, se requiere el conocimiento, el seguimiento y el cumplimiento de una serie de pasos que, si se siguen juiciosamente, con sentido de compromiso y mucha buena voluntad, serán una alternativa que ofrecerá positivas esperanzas. Existen testimonios muy significativos que nos permiten aseverar que aumentan, de manera ostensible, las opciones de volver a ser felices con una relación que ya parecía total y definitivamente perdida.

Lo único verdaderamente importante es saber y entender que **sí** es posible, por difícil que parezca; el nivel de dificultad será inversamente proporcional al grado de compromiso de cada quien; pero ¡claro que sí se puede!

¿Y cómo? ¿Qué hay que hacer?

Comience por interrogarse de manera calmada, tranquila y serena, con revisión a fondo de sus sentimientos, con cabeza fría y a consciencia, sobre los siguientes planteamientos:

- Realmente, en forma positiva y objetiva, deseamos, queremos, nos comprometemos, nos conviene, es lo mejor, es bueno y aconsejable, vale la pena, es grato y positivo... ¿restaurar esta Vida de Pareja?

No se apresure a responder, ya que después de decir sí, usted tendrá entre sus manos y en su corazón un compromiso muy serio, que tendrá enorme influencia sobre lo que ha de ser su vida de ahora en adelante. Ya nada podrá volver a ser igual. Reflexione sobre lo siguiente: si usted ha de seguir pulsando las mismas teclas... seguirá obteniendo los mismos resultados (evidentemente negativos).

Seguramente, usted siente en este momento la natural e instintiva inclinación a decir que sí, que no importa lo que sea, que claro que sí se compromete; pero permítanos reiterarle que esto no va a ser fácil ni rápido (dependiendo de la intensidad de su crisis en estos momentos); lo que si le prometemos es que **es posible** y que cuando salga al otro lado de la problemática actual, la nueva situación podría ser muy gratificante y tendrá posibilidades de una Vida de Pareja tan feliz como usted sea capaz de atender y elaborar.

Tampoco se apresure a decir que no, que definitivamente esta relación debe terminarse, que nunca más, que es que con las mujeres (o con los hombres) es imposible entenderse y convivir, que no quiere volver; que primero muerto que arrepentido, que... que... ¡Ojo! no se deje llevar por el disgusto que está viviendo en

estos momentos. Preste atención: Hemos conocido muchas parejas arrepentidas a quienes les ha pesado haberse dejado llevar por un mal momento emocional y que después de calmarse la tempestad, encuentran que ya es muy tarde para volver.

Lamentablemente, son muchas las parejas a quienes un orgullo mal manejado les ha privado de lo que podría haber sido una buena y feliz Vida de Pareja, además con consecuencias tristes para unos hijos inocentes. No le extrañe que se presenten obvias desavenencias y desacuerdos con la persona que ha elegido para convivir, recuerde las grandes diferencias ya analizadas entre hombres y mujeres; lo verdaderamente importante es que, con el compromiso y los pasos adecuados, su Relación de Pareja sí puede ser rescatada y recuperada para llegar a ser, por fin, el motivo de satisfacción y realización personal que todos quisiéramos.

También suele ser tristemente frecuente y conocido el caso de personas que se han dejado llevar por un deslumbramiento temporal hacia alguien que conocieron y a quien, en el momento, consideran la persona más maravillosa del mundo. Hombres que han dejado sus familias para salir corriendo detrás de unas piernas o de la medida de un busto, supuestamente para vivir el gran amor de su vida, pero que regresan vencidos después de seis meses o un año a encontrarse con que su familia ya no está dispuesta a recibirlo de vuelta. También mujeres que se han dejado deslumbrar por un par de regalos con algo brillante, por el modelo del carro o por ropa de marca, y han abandonado sus hogares para ir detrás de un hombre que les ha prometido esta vida y la otra, para intentar regresar fracasadas y malheridas uno o dos años después, en busca de un hogar que ya está definitivamente perdido. Muchas veces encuentran su lugar, su verdadero lugar, ya ocupado. Historia lamentablemente frecuente.

Por eso nuestra insistencia en que se tomen estas decisiones con absoluta calma, con responsabilidad y en consciencia. Sabemos que no vamos a cambiar una filosofía de vida con dos o tres renglones de argumentos, pero si logramos salvar una sola vida, así sea una sola en el mundo, ¡la suya!, entonces, habrá valido la pena.

Pero retornemos al punto. Tómese unos días. Puede ser hasta un par de semanas o tres si fuere necesario, medite, reflexione, analice, mantenga su cabeza fría y el corazón sereno, sopese las diferentes alternativas; solicite orientación profesional (lo cual es bastante aconsejable); ¡pero tenga cuidado con la opinión de su primo, de su vecino o de aquel amigazo que se ha divorciado tres veces!

Cuando esté absolutamente seguro de haber hecho el mejor esfuerzo para acercarse a la decisión correcta (lo cual, de todos modos, jamás se puede garantizar), entonces proceda en consecuencia. Si, como esperamos, ha llegado a la conclusión de que realmente vale la pena hacer lo necesario para recuperar, restaurar y fortalecer esta relación que actualmente se encuentra en crisis, entonces... ¡párese delante de su espejo! y mirándose a los ojos dígase con total convencimiento: ¡Voy a recuperar mi Relación de Pareja... y vamos a ser felices juntos... y vamos salir adelante, con amor, con paciencia, con entrega, con sana y feliz convivencia, por ella(él) y por nuestros hijos! ¡Vamos, ahora! ¡Sí! ¡Dios bendecirá esta decisión!

a. ¡Tome papel y lápiz!

Así pues, si usted ha respondido en forma contundente y afirmativa al interrogante planteado, si ha hecho un análisis objetivo, completo, serio, profundo, y si en forma totalmente definitiva y concreta ha llegado a la conclusión de que realmente vale la pena hacer todo lo necesario para salir adelante de las dificultades por las cuales se encuentra atravesando su relación, entonces, sin dudarlo un segundo más, debe ¡aquí y ahora! tomar una hoja de papel en blanco y un bolígrafo....

Este punto a veces no es entendido ni asumido con la suficiente trascendencia, la mayoría de las personas lo toman muy a la ligera, y no debe ser así, realmente es importante entregarse con absoluta responsabilidad y total compromiso para acercarse al logro de los objetivos buscados.

Para eso, busque un espacio tranquilo en donde pueda sentarse a solas y en un ambiente adecuado para la introspección y la concentración. Luego, vaya anotando y describiendo en aquella hoja de papel las razones, los motivos y los conceptos que usted considera válidos y por los cuales se va a comprometer en la búsqueda de la recuperación que nos ocupa e interesa.

No se preocupe si tiene la letra un poquito torcida, o si comete algunos errores de ortografía, o si solamente tiene disponible tinta verde. Lo único que interesa es que usted pueda poner por escrito sus conclusiones, determinar y definir sus pensamientos, concretar sus ideas y darle forma a sus objetivos. No se preocupe por la presentación de su escrito, ni por la calidad o el color del papel, tampoco por la redacción de sus párrafos; basta con que usted los entienda cabalmente. Este escrito no va a leerlo nadie más, nadie más tiene que verlo, a menos que quiera compartirlo con alguien para que le apoye, le oriente o le aconseje, pero no es indispensable si usted no lo quiere así.

Tome esta hoja de papel con la descripción detallada de sus objetivos y la anotación de sus compromisos para recuperar su relación y guárdela en su billetera o en su cartera, mejor aún si la carga diariamente en el bolsillo de su camisa para poder releerla y repasarla varias veces al día. Exactamente, tal y como lo ha leído: repase sus anotaciones varias veces al día, mínimo tres veces. ¿Es que ya se la sabe de memoria? tanto mejor, vuelva a desdoblar su hoja y déle una releída adicional.

Hemos sabido de personas que han sacado fotocopias de sus anotaciones y las han colocado en diferentes lugares para mantener esta información constantemente presente y vigente. Una copia estará adherida en el espejo frente al cual se afeita o se maquilla, otra copia sobre su almohada, otra en el cajón donde guarda sus ropas, o en el de su mesa de trabajo y hasta debajo del vidrio sobre su escritorio. Obviamente esto depende de los espacios que comparte con otras personas y quienes tal vez usted no quiere que se enteren, cada quien decide, lo único verdaderamente importante es que lo haga, en serio, repase y relea varias veces al día.

Esto no tiene ningún misterio, esta actividad se conoce como "programación neurolingüística", es una ciencia bastante conocida y se trata de mantener un "bombardeo" constante de información positiva sobre su mente para lograr que su

cerebro empiece a reaccionar de manera "intuitiva" y automática acerca del planteamiento que le estamos proporcionando (grabando). Esto se complementa con una interesante idea que viene haciendo carrera como un nuevo concepto filosófico de gran aceptación, enunciado que ha sido claramente definido y suficientemente expuesto en un texto importante dentro de la literatura contemporánea, y que presentamos para dejarlo al análisis personal y particular de cada lector: **"Cuando buscas algo con el suficiente convencimiento, con total dedicación y con mucho amor, entonces el universo conspira para ayudarte a lograrlo".**

...

- Texto tomado de la página de Internet: http://html.rincondelvago.com/el-alquimista_paulo-coelho_14.html

Al analizar "El Alquimista" (Paulo Coelho. Editorial Planeta. 1988) encontramos un importante mensaje iniciático. El mensaje de "El Alquimista" también está relacionado con la moderna psicología.

Coelho desmitifica la falsa creencia de que, en un momento de nuestra existencia, perdemos el control de nuestra vida y de que ésta pasa a ser gobernada por el destino. Para el autor brasileño, eso es una gran mentira, ya que siempre podremos construir nuestro futuro. Para demostrarlo, Paulo Coelho utiliza una frase que se convertirá en el fundamento de la obra y la cual repetirá muchas veces:

“Cuando tú quieres una cosa, todo el universo conspira para que realices tu deseo”

Santiago, a veces pastor de ovejas y en ocasiones adivino y guerrero (como en la fase del desierto), pero es definitivamente el único protagonista de la obra. Este conectará con diferentes entidades que le insistirán para que no deje de buscar su sueño, para que sepa superar las limitaciones personales, y para que sea capaz de encontrarse en su interior, en armonía con los diferentes valores esenciales de la vida.

...

- Texto encontrado en Internet, en la página: www.tubreveespacio.com/reflexiones/001ene06/realmente%20el%20universo%20conspira.htm

¿Realmente el universo conspira?

Paulo Coelho, escritor brasileño, cita en varias de sus obras la siguiente frase: **"Cuando deseas alcanzar u obtener algo en la vida, el universo conspira para que lo logres."**

¿Realmente el universo conspira para que lo logres?

Y yo te respondo definitivamente: Sí, conspira.

Cuando tú deseas lograr algo en la vida, ésta pone de manifiesto ante tus ojos las oportunidades para lograrlo, ocurren diversos hechos y situaciones que te llevan a conseguirlo.

Debemos estar atentos a los destellos de luz que se pondrán enfrente de nosotros y no dejarlos pasar de largo.

....

Entonces, es fácil entender que el pensamiento de la recuperación de su Relación de Pareja debe convertirse en una constante, en una afirmación consciente y permanente, y en prioridad absoluta dentro de sus objetivos a corto o a mediano plazo como máximo.

Indudablemente es vital estar radical y totalmente convencidos de que es factible y de que solamente dependerá de su trabajo comprometido y de lo mejor de su aplicación y buena voluntad, convertir ese objetivo en una feliz realidad.

Luego, empiece a ejecutar y a poner en práctica las acciones correspondientes. No piense, ni por un momento, que bastará con definir y escribir lo que quiere lograr; tampoco será suficiente con sólo pensarlo muchas veces y con total concentración. ¡No!, ¡Hay que hacer lo que corresponda, hay que ponerse en acción!

No cometa el error tan común entre algunas personas piadosas, quienes piensan que con sólo ponerse de rodillas y hacer oración, Dios les hará el milagro de solucionarles sus problemas, así no es, ¡ojo con esta equivocación! Dios sí escucha y atiende a nuestras oraciones, **¡pero no nos hace la tarea!** La idea es que Dios nos atiende bendiciendo y facilitando nuestra labor, ¡nuestra actividad! No se pueden traer los ladrillos y el cemento y ponerse de rodillas a pedirle al Señor que nos levante el muro. ¡NO! Dios bendecirá nuestro trabajo para que nos salga bien y nos inspirará con su Santo Espíritu para que sepamos la mejor manera de hacerlo, pero de ninguna manera Él nos hará el trabajo que nos corresponde ejecutar. (No es porque no tenga el poder ni el amor suficiente para hacérnoslo, es que cada quien debe cumplir con sus obligaciones y sus responsabilidades, Dios no alcahuetea descuidos, negligencia, pereza, holgazanería, indolencia ni dejadez).

Entonces, ¡manos a la obra! ¡Despierte de su letargo, sacúdase, desperécese, póngase en acción, la montaña no vendrá a usted! Es su deber y su responsabilidad. Depende de lo que usted haga, diga y piense. Mientras más acciones ejecute, mientras más actividades desempeñe en la búsqueda de sus respuestas, más pronto se le empezarán a dar los resultados, pero... nuevamente: depende de usted.

b - ¡Queme sus naves!

Hace un par de años nos encontramos por ahí, en alguna esquina, con un conocido quien habitualmente laboraba en obras de construcción y por lo tanto solía vestir con ropa de trabajo, resistente y adecuada para su labor. Pero el día de este encuentro estaba bastante elegante y, siendo ese un día laboral normal, no resistimos la curiosidad de preguntarle la razón de su elegancia.
- Voy a viajar para la capital, dijo, voy a recuperar mi Relación de Pareja.

De tiempo atrás habíamos conocido a su esposa y sus dos hijos, sabíamos también que llevaban un par de años separados aunque desconocíamos las razones.
- ¡Felicitaciones, qué buena decisión, que Dios te ayude para que puedas lograr tu propósito! Le dijimos.

- Si, ahí estoy dejando mis herramientas de trabajo en casa de un pariente, por si acaso me toca volverme. Explicó.

- ¡No, no, no! ¡Esa no es la manera correcta de pensar! "'Por si acaso me toca volverme" no es una opción, realmente lo que estás intentando es que, si de pronto, por si acaso, tal vez, a ver si tengo suerte, por si las moscas. Este pensamiento equivale a comprar la lotería ¡a ver si de pronto me la gano! Así no es.

Después de tomar la decisión seria y comprometida de hacer **todo** lo necesario para recuperar y restaurar una relación, esta determinación pasa a ser un compromiso de vida. Fracasar no es una opción. Si se ha programado de manera responsable con el restablecimiento de su relación y si realmente está dispuesto en un 100%, entonces simplemente será cuestión de ir dando los pasos necesarios para alcanzar la meta y los objetivos propuestos.

¡Ojo! si recobrar su relación le exige algún sacrificio importante que debe "negociar" y éste llegara a convertirse en un obstáculo insalvable, ¡tenga cuidado! a simple vista podría parecer que todavía no está usted suficientemente comprometido con esta recuperación. Por ejemplo: suponga que su pareja le pide dejar de fumar como requisito para volver y eso es algo que usted considera 'absolutamente imposible', piense por un momento, una negativa al respecto podría ser interpretada como una opción a elegir entre su pareja y una adicción nociva y maloliente, lo cual no parece ser una alternativa viable, ¿realmente tendría usted alguna duda entre una feliz Vida de Pareja y el envenenamiento de sus pulmones? Sólo para poner un ejemplo.

En el modelo expuesto, si usted decidiera negarse a 'negociar' ese punto, considere lo siguiente: si al final llegan a fracasar en su intento de restauración, usted expondrá como razón de esta nueva frustración: "la intransigencia, falta de comprensión e intolerancia de su pareja". Pero si le preguntáramos a ella, su explicación podría ser: "Falta de compromiso, falta de auténtico deseo de salvar la relación". Otra vez nos encontraríamos en una situación en la cual ambos tienen la razón, su propia razón.

Vale la pena anotar que este análisis es válido para muchas diferentes opciones de dificultades en el proceso; sólo estamos tomando un ejemplo específico.

Indudablemente, en aquel hipotético caso, estaría faltando profundizar mucho más en el sentido de compromiso y en un fuerte y genuino deseo de restauración para ambas partes. Tal vez, aún falte una evaluación y un análisis más a fondo del significado de un posible rompimiento, o entre seguir viviendo una mala relación y la posibilidad cierta de una adecuada recuperación y fortalecimiento, con todo lo grato y feliz que esto podría ser para sus vidas.

Tanto en los requerimientos, como también en las solicitudes y exigencias para el posible retorno, y de manera similar en la posible negativa a aquellas, se puede estar cometiendo el error arriba anotado. El punto a tratar, siempre será a través de un diálogo constructivo y de proponerse ceder un poco de lado y lado hasta lograr un consenso aceptado con buena disposición; deben llegar a una aceptación voluntariosa y positiva que sirva como base para una feliz y adecuada restauración, sin dejar hilos sueltos, sin resentimientos, sin presiones injustas y sin amenazas.

Entonces, el pensamiento imperante debe ser que "no hay marcha atrás", que la única opción real y posible es la del buen arreglo, que no estamos dispuestos a dejar escapar esta nueva oportunidad, que estamos real y objetivamente dispuestos a hacer "todo lo que sea necesario", que trabajaremos con verdadera y sana obstinación en un positivo propósito de recuperación, de perdón y olvido. Por consiguiente, vamos a "quemar las naves"...

Quemar las naves

En el año 335 AC, al llegar a las costas de Fenicia, Alejandro Magno debió enfrentar una de sus más grandes batallas. Al desembarcar comprendió que los soldados enemigos superaban en cantidad tres veces mayor a su gran ejército. Sus hombres estaban atemorizados y no encontraban motivación para enfrentar la lucha. Habían perdido la fe y se daban por derrotados. El temor había acabado con aquellos guerreros invencibles.

Cuando Alejandro Magno hubo desembarcado a todos sus hombres en la costa enemiga, dio la orden de que fueran quemadas todas sus naves. Mientras los barcos se consumían en llamas y se hundían en el mar, reunió a sus hombres y les dijo: "Observen cómo se queman los barcos. Esa es la única razón por la que debemos vencer ya que si no ganamos,

no podremos volver a nuestros hogares y ninguno de nosotros podrá reunirse con sus familias nuevamente ni podrá abandonar esta tierra que hoy despreciamos. Debemos salir victoriosos en esta batalla ya que sólo hay un camino de vuelta y es por mar. Caballeros: cuando regresemos a casa lo haremos de la única forma posible, en los barcos de nuestros enemigos".

Cuántas veces la falta de fe, el temor y la inseguridad, el estar atado a lo seguro nos priva de conseguir nuevos éxitos; nos hace renunciar a los cambios, nos hace renunciar a los sueños, nos hace negar los anhelos y las metas que están grabadas en lo más profundo de nuestros corazones. ¡Cuántas veces la seguridad de poseer algo nos hace renunciar a la posibilidad de conseguir mucho más! Cuántas veces lo que tenemos fácilmente a nuestro alcance, nos impide crecer, haciendo que la seguridad se convierta en mediocridad, en fracaso y en monotonía. Debemos saber que, perseverando, todo puede lograrse, que el amor y la fe nos dan la fuerza necesaria para obrar milagros en nuestras vidas si así lo deseamos. Que las personas perseverantes inician su éxito donde otras acaban por fracasar. Que ningún camino es demasiado para un hombre que avanza decidido y sin prisa, teniendo claros sus objetivos.

El ejército de Alejandro Magno venció en aquella batalla regresando a su tierra a bordo de los barcos conquistados al enemigo.

Los mejores hombres (o mujeres) no son aquellos que han esperado las oportunidades, sino quienes las han buscado y las han aprovechado a tiempo. Quienes han asediado a la oportunidad, quienes la han conquistado. La conquista puede ser un amor, conocimientos, trabajo, riquezas materiales o espirituales, todo está a tu alcance. Tú puedes plantearte las metas y los objetivos que deseas. Las condiciones para lograr éxitos nos son siempre fáciles. No hay otro método que trabajar duro, ser tenaz, soportar, tener fe, luchar, creer siempre, no rendirse, jamás volver la espalda y... ¡quemar los barcos!

- Milenium FM (Bs. As. - Argentina)

- Encontrado en Internet: - www.geocities.com/argen_1010/colabora.htm

17

Recuperando y Restaurando

Ya con la suficiente claridad en cuanto a la disposición mental y de corazón que debemos asumir para iniciar una búsqueda proactiva y con perspectivas optimistas, vamos al estudio detallado de los más importantes factores que se deben atender y considerar para que un proceso de restauración pueda llevarse a feliz término, y para que ofrezca las posibilidades de arreglo, que con tanta fe y esperanza estamos buscando e implementando.

Conceptos fundamentales ineludibles que siempre se deben tener en cuenta:

a - Decídanse, defínanse.

Un proceso natural de crecimiento y maduración siempre trae implícitas algunas decisiones que debemos tomar en cada una de las diferentes etapas por las que va pasando nuestra vida. En ocasiones, pensamos que es el "destino", como algo independiente y fuera de nuestro control, quien decide por nosotros, pero objetivamente esto no es correcto. A cada paso vamos haciendo elecciones y tomando decisiones de acuerdo a lo que vamos aprendiendo y entendiendo, tal vez con la influencia y la orientación de nuestros padres en los primeros años de nuestra vida, pero siempre terminaremos tomando la decisión final cuando ya tenemos "uso de razón". Y hay que ver la cantidad de veces que los jóvenes quieren optar exactamente por lo contrario de lo que sus padres querrían.

Así, decidimos a qué deporte vamos a dedicar nuestras energías. Decidimos el color con el cual nos vamos a identificar y que será nuestro "favorito". Elegimos una música favorita, una forma de vestir, y cómo nos vamos a comportar en el colegio o con las personas del otro sexo. Decidimos la marca de salsa de tomate o la marca de gelatina y de refrescos, entre otras cosas, que deberán traer nuestros padres al hacer el mercado; los publicista lo saben muy bien y son muchas las campañas publicitarias que se orientan hacia el poder de decisión de los niños y los preadolescentes, aprovechando la influencia de éstos sobre sus padres al hacer ciertas elecciones.

Cada día, estamos tomando cientos de pequeñas decisiones y haciendo centenares de breves elecciones que se convierten en costumbres, y que no caemos en la cuenta de que son determinaciones de cada momento. ¿Qué camisa voy a ponerme hoy? ¡Ah! es mi madre, o mi esposa quien decide eso! Si, pero usted decide si acepta o no la elección hecha por ella, en algún momento podría negarse y decidir ponerse otra. Es usted quien decide si desayuna ahora o no, aunque la costumbre le ha impuesto el desayuno que su madre, o su esposa, generalmente prepara; en cualquier momento podría decir que no, o solicitar algún día algo diferente; tal vez por seguir la costumbre no lo haga, pero **podría hacerlo si quisiera**, ese es el punto.

Entonces, queremos llevarle a que tome consciencia de su poder de decisión y de su poder de elección para que se defina en lo concerniente al manejo de sus relaciones; no necesariamente tiene que ser machista, o feminista, sólo por que sus abuelos o sus padres lo fueron; seguramente, si ha llegado hasta aquí con este manual, tiene suficiente madurez, criterio e inteligencia para hacer su propia elección y decidir que mejor va a tratar a las mujeres con delicadeza y respeto... ¡claro, usted puede decidirlo así! No necesariamente tiene que seguir haciendo lo que la costumbre ha querido imponerle, ¡tome sus propias decisiones!

Si durante su vida ha visto que otras personas han sido injustas, engañadoras, han maltratado a sus parejas, han sido infieles e irresponsables, no significa que usted también debe hacerlo igual; esa es la ley de la manada, esas son las normas del rebaño, pero usted es una persona autónoma, independiente, con un discernimiento propio y con su propia identidad. Haga sus elecciones de acuerdo consigo mismo y de conformidad con su manera de entender, pensar y sentir, ¡sea diferente, sea mejor y sobre todo... sea usted mismo!

Finalmente sólo usted será el responsable o el beneficiario de lo que suceda con su vida, nadie de la manada vendrá a justificarle, ni le apoyarán cuando su Relación de Pareja sea un fracaso, cuando se sienta abrumado por un desengaño amoroso o cuando se encuentre solo y amargado porque ha tomado decisiones equivocadas que le han llevado a vivir en soledad y emocionalmente afectado. Estará solo con el resultado final de sus elecciones y sus decisiones.

Si decide trabajar para tener una relación sólida, estable y satisfactoria, si lo que realmente desea es una relación amorosa, feliz y en paz... tampoco estará solo(a). ¿Por qué no le pregunta a sus hermanas(os), prima(os), vecinas(os) o compañeras(os) de estudio... qué tipo de relación de Pareja les gustaría compartir... y toma esa información como parámetro para orientar su decisión?

En este momento muchos lectores están pensando*... "Pero es que no depende de mí, yo realmente quisiera una relación sana y feliz, pero... es que mi pareja*...". Puede tener absoluta certeza de que SÍ depende de usted, no tenga la menor duda y siga leyendo; ya llegaremos a ese punto.

Entonces, sencillamente, defínase seria y responsablemente acerca del tipo de Relación de Pareja que usted real y objetivamente quiere compartir y con la cual quiere convivir. (Ahí es precisamente donde se les dice a los jóvenes que deben tener paciencia y madurar un poco antes de tener la capacidad de discernimiento suficiente para tomar decisiones adecuadas, pero ellos no creen y por eso casi siempre hacen elecciones equivocadas).

Ahora, si usted ha tomado su decisión, si se ha definido y ya sabe, con el humano y lógico margen de posible error, que existe un tipo de convivencia con el cual usted se identifica, y que ciertos valores humanos deben ser parte ineludible de su relación para que usted pueda lograr los objetivos buscados, entonces ¡sea responsable y actúe con la madurez y la seriedad que le lleven a respetarse a sí mismo!

¡Sea consecuente con su decisión!! Si tiene suficientemente definido su tipo de relación, ¡respétese a sí mismo, respete su elección! No obre como una veleta que va dando vueltas dependiendo de hacia dónde gire el viento. ¡Madure por Dios! ¡Póngale seriedad a su vida, esto no es un juego, ésta puede ser la decisión más importante que usted tenga que tomar para su vida futura! ¡Sea responsable siquiera una vez en su vida! Ahora que ha tomado esta decisión tan trascendental, respétela y respétese usted, ¡no puede decidir hoy una cosa y la semana entrante, o el próximo mes otra cosa diferente! Quienes obran así... sólo consiguen desordenar sus vidas y llenarlas de fracasos e insatisfacciones.

Usted no puede entrar a la universidad a estudiar Medicina y después del primer semestre cambiarse a Literatura, la cual cambiará a Química luego de otro semestre y a una Ingeniería luego de sólo un año; es fácil entender que, de esa forma, nunca llegará a ninguna parte; la sombra de un doloroso y abrumador desastre se cierne sobre quien actúa de tal manera.

Por lo tanto, decídase, defínase, y no olvide que de usted, y sólo de usted, depende el nivel de bienestar, paz, amor y armonía que puede encontrar y compartir en una feliz Relación de Pareja.

En busca del mejor nivel de comprensión sobre este punto de tan alta trascendencia, permítanos agregar aquí algo muy importante: Algunas personas se encuentran viviendo relaciones disfuncionales y malsanas, sometidas, a veces, a los maltratos de algún alcohólico machista o a los caprichos emocionalmente alterados de alguna mujer maltratadora, y suelen pensar que, quizás, es mejor someterse a tal tormento ya que, tal vez, no tienen otras opciones.

Esta es sólo una de las razones por las cuales aquellas personas psicológicamente desajustadas se aprovechan: el temor de sus víctimas, falta de valor para intentar cambiar su entorno de vida.

Entonces, si el análisis de su convivencia le permite entrever que esta vida de pareja no es suficiente y merecidamente digna, si esta relación no le está proporcionando un mejoramiento de su calidad de vida, entonces, su elección y su decisión puede y debe ser: hacer todo lo posible para terminar con semejante tormento.

Hemos querido aclarar este punto para entender mejor el argumento de que usted tiene el poder, la capacidad y la responsabilidad de mejorar su entorno de vida, arreglando, restaurando y fortaleciendo su relación si esto es humanamente posible y la pareja también se compromete, o dando un paso al costado cuando sea esto último lo más conveniente y tal vez la única, o la última opción.

Usted decide y es su responsabilidad, en un caso u otro, siempre depende de usted.

- Lo concerniente a la decisión de separarse, acabar con una relación disfuncional y luego recuperarse de un fracaso amoroso, serán precisamente los temas de nuestro próximo libro, el cual verá la luz, con ayuda de Dios, a mediados del año 2007.

Para el contexto de este capítulo, cuando la relación que usted ha intentado vivir y que actualmente se encuentra en dificultades, le lleve a evaluar alternativas, será importante elegir y decidir si realmente quiere y vale la pena hacer lo necesario para sacarla adelante (Aquí le recomendamos una repasadita a la segunda parte del capítulo 13), o si por el contrario, la mejor elección podría ser "dar un paso al costado" y tal vez será preferible dejar que cada uno intente hacer mejores elecciones en el futuro inmediato, sin arriesgarnos a ser infelices o a vivir juntos pero amargados.

Reflexione sobre el siguiente punto: si cuando está considerando las alternativas posibles sobre las cuales busca decidir cómo estructurar sus relaciones, llega a la conclusión de que solamente quiere romances superficiales y pasajeros, si usted se inclina por relaciones intrascendentes preferiblemente sin mayor compromiso, entonces debe estar preparado para que en, cualquier momento, alguien le trate y valore su relación como algo desechable y de segunda categoría. Por lo tanto, después no se queje y no espere ser correspondido de mejor manera a como usted valora su convivencia, no se extrañe y sobre todo **no exija de la otra persona algo diferente ni mejor de lo que usted mismo ofrece.** ¿Entendible? Esto significa exactamente lo mismo que venimos exponiendo: usted decide y elige el tipo de vida que va a vivir.

No sobra advertirle que ésta no será nunca la mejor manera de vivir una vida que tenga la más mínima oportunidad de proporcionar crecimiento, bienestar y satisfacciones que mejoren su calidad de vida y le conduzcan por caminos de feliz realización personal. Téngalo presente a la hora de hacer sus elecciones. ¡Ah! insistimos: depende de usted.

b - Aprenda a perdonar y a olvidar.

Si no perdemos de vista el título de este capítulo (Recuperando y Restaurando), en forma rápida podremos entender la gran importancia de aprender a perdonar, definitivamente.

Es que, cuando hablamos de la posibilidad de restaurar y recuperar una Relación de Pareja, es total y absolutamente imprescindible tener la más adecuada disposición para perdonar, con todo lo que esto significa.

Afortunadamente, existe abundante bibliografía sobre el tema del perdón, y tal abundancia se debe, precisamente, a la enorme dificultad que la búsqueda y el desarrollo de la capacidad de perdonar suele significar.

Y ante todo, queremos resaltar que el adecuado proceso de perdón a que nos referimos, incluye un concepto absolutamente ineludible: olvidar. Es exactamente en este punto en el cual generalmente se presentan los mayores tropiezos.

Reiteramos que jamás hemos hecho ninguna referencia acerca de que el proceso de recuperación de una relación sea algo sencillo, no lo es; más bien suele ser algo bastante difícil, y normalmente es sólo para personas de altísimo nivel humano. ¿Usted lo es?

Lo único verdaderamente importante es que **sí** es posible. Esto es lo que realmente debe interesarnos y sobre lo que debemos concentrar nuestra buena voluntad y nuestra búsqueda de soluciones. Y para contribuir con el manejo de las obvias dificultades planteadas, queremos aportar algo que pueda facilitar el entendimiento de un concepto que, histórica, cultural y socialmente, siempre hemos interpretado en forma equivocada, nos referimos a la noción de **olvidar.**

Es que la interpretación que, invariablemente, se le ha dado al término olvidar es el de: *borrar de la memoria,* lo cual sí es absoluta y naturalmente imposible, y este error nos ha llevado a confundirnos y a pensar que siempre será irrealizable poder superar algo que nos hiere, nos ofende, o nos duele emocionalmente.

Por tanto, vale la pena aclarar las diferencias entre olvidar y borrar de la memoria; esto último es virtual y prácticamente imposible; ya está dicho, nuestro subconsciente[18] conserva registros de todas las cosas que han afectado o estimulado nuestros sentidos a lo largo de toda nuestra vida, valga decir: vivencias tristes o felices, enojos o satisfacciones, y también olores, colores, imágenes, sonidos y emociones que hayan sido ocasionadas por cualquier tipo de experiencia sensorial; así sean muchas veces registros muy profundos y de los cuales a veces tenemos poca consciencia, pero allí permanecen y cuando, eventualmente, se presente el adecuado estímulo, pueden convertirse en recuerdos de alta presencia. Eventos de nuestra más tierna infancia pueden "salir a la luz"; experiencias muy determinantes en su momento y que considerábamos superadas y definitivamente olvidadas, pueden retornar, casi inconscientemente, cuando nos encontremos con el estímulo que actúe como desencadenante de ese recuerdo, independiente de que se trate de remembranzas felices, o tristes y dolorosas.

Por eso, cuando se utiliza el término *olvidar* para referirse al complemento lógico y obligado de un buen proceso de perdón, no se cita con el significado de *borrar de la memoria*. No. El verdadero significado de la palabra *olvidar,* en aquel contexto, es el de **desarmar el recuerdo de lo que lo hace doloroso y ofensivo,** quitarle la rabia y el resentimiento. Por ejemplo: para nadie es un secreto que el momento del parto suele ser muy doloroso, físicamente, para la mayoría de las mujeres, pero recordarlo no hace que se experimente de nuevo aquel dolor. Quien alguna vez haya padecido una fractura o algún problema de salud especialmente penoso, no vuelve a sentir el dolor simplemente con recordar el suceso.

De esta manera, perdonar y olvidar significa: despojar de emociones lacerantes y del posible veneno con que nos haya afectado en algún momento, a ese evento al cual necesitamos superar. Con absoluta certeza, no ha sido usted la primera y con total seguridad no va a ser la última persona a quien le ocurra esta desagradable experiencia, lamentablemente.

....

[18] ***subconsciencia.*** *1. f. Estado inferior de la conciencia psicológica en el que, por la poca intensidad o duración de las percepciones, no se da cuenta de éstas el individuo. DRAE.*

Pero su responsabilidad de vida es exclusivamente suya. No se someta a la esclavitud de cargar toda su valiosa vida con el lastre limitante de errores pasados, ¡levántese, sea consecuente con su dignidad, ponga su mirada y su misión de vida en objetivos meritorios y altruistas, y siga adelante con su frente en alto! No se rebaje, no se deje someter por mezquindades, ni por la débil naturaleza humana, se trata de lo más importante de su vida: su estabilidad emocional, y de su merecido alto nivel de bienestar personal; no lo cambie por recuerdos que ya están en el pasado y sobre los cuales no vale la pena retornar, siga adelante, usted vale muchísimo más que aquello, no se deje vencer, no se permita ser derrotado, no se abrume.

Sabemos que no es fácil. Lo sabemos, lo entendemos, pero usted puede, si realmente quiere y si se lo propone; además usted merece lo mejor. De usted depende el resto.

Lo contrario a perdonar y olvidar es dejarse llevar por el rencor y abrumarse con la amarga y pesada carga del resentimiento. ¿Alguien tiene la más mínima o remota idea de para qué sirven el rencor o el resentimiento? Esta es una pregunta que hemos planteado durante mucho tiempo a muy diferentes grupos de personas y en múltiples escenarios, nunca hemos encontrado una sola respuesta ni medianamente lógica. Alguien arriesgó una vez el siguiente comentario*: "El rencor nos protege, o nos previene, de que nos vuelva a suceder el mismo desagradable incidente que nos hirió"*. Esto no es cierto; para esto utilizamos la experiencia y la prudencia, nunca el rencor. Éste no sirve sino exclusivamente para amargarnos la vida. No vale la pena.

De modo que si usted realmente se ha decidido por buscar la recuperación y la restauración de su Relación de Pareja, aprenda a perdonar y a olvidar; esto será absolutamente ineludible, no le será posible continuar si no lo hace.

¡Ojo! Si usted no se compromete a fondo con perdón y olvido, y ante la primera dificultad que se le presente (¡y se le va a presentar!) vuelve a desempolvar aquella vieja y supuestamente superada desavenencia, y nuevamente la saca a relucir con toda su carga de rabia, dolor y heridas... usted tiene problemas; su relación de verdad está en graves dificultades y no ha realizado un eficaz proceso de restauración. Usted podrá citar todas las excusas que quiera, incluso puede mentirse a sí mismo, pero su relación no logrará salir avante si no hay un compromiso muy serio, responsable y profundo con el perdón y el olvido de lo que les haya separado y herido en el pasado.

Para su conveniencia, puede ser prudente guardar aquí este libro, ir a estudiar más a fondo en la ya mencionada extensa bibliografía sobre el tema del perdón y retornar luego para seguir adelante con el proceso de restauración de su Relación de Pareja. Así de trascendente es este punto.

¿Estará de más anotar aquí que esta argumentación es 100% imprescindible, válida, funcional, necesaria e ineludible para ambos y cada uno de los integrantes de la pareja? Preferimos que sobre y no que, de pronto, quede faltando.

c - Admita la posibilidad de que la otra persona tenga la razón.

Si, somos conscientes de que ya nos hemos referido a esta idea en el capítulo 5: "El diálogo", subtítulo a.- "Apertura", pero no soportamos el deseo de reiterarlo en el marco del actual contexto, debido a su enorme trascendencia y por lo que significa como valioso aporte para un proceso de restauración.

Y pensábamos decir sencillamente: Sugerimos que vuelva a la página tal y le dé una repasadita, pero no, se lo vamos a poner mucho más sencillo, aquí tiene lo más trascendente y lo que queremos resaltar ahora:

> Vaya al diálogo con la mente y el corazón abiertos, dispuesto a escuchar con total atención y con voluntad de aceptación, o por lo menos, de un análisis equitativo, objetivo y positivo. Seguramente, usted tendrá razones y argumentos muy valederos, no dude de que su pareja también tiene los suyos, y usted sólo podrá enterarse de ello si escucha atentamente y con paciencia, hasta el final de cada razonamiento. Abra su entendimiento y ponga su mejor "Buena Voluntad" al servicio de esta causa, la causa de su Relación de Pareja. Le podemos asegurar que se llevará más de una grata sorpresa.
>
> ¡Ojo! Reflexione sobre lo siguiente: Es bastante posible que cuando usted se decidió por esta persona para que fuera su pareja, lo haya hecho sobre la base de que ella tenía algunos atributos válidos y positivos para enriquecer su vida; es casi seguro que entre las aptitudes que usted vio en esta persona, de alguna manera le haya llamado la atención su nivel de inteligencia. Sería muy extraño que alguien seleccionara a su pareja tomando como base algún tipo de limitación cerebral o del entendimiento; no suele ser muy común que alguien se incline por una persona decididamente torpe o sin capacidad de algún mínimo raciocinio, entonces si usted ha elegido normalmente según nuestro promedio sociocultural… ¿No cree que la inteligencia de su pareja será suficiente para que tenga razón en algún punto? ¿No le parece que su pareja tiene alguna capacidad pensante? ¿Qué le lleva a creer que solamente usted tiene la razón? ¿Realmente piensa que solamente usted es capaz de un razonamiento lógico?
>
> ¿No siente usted que vale la pena considerar un poco más la validez de este punto?

Tenga muy en cuenta que, si usted valora las opiniones de su pareja y las considera honesta y respetuosamente, aumentará de manera ostensible sus posibilidades de arreglar y subsanar las diferencias que actualmente les están afectando la relación. Al fin y al cabo, esa es la solución que está buscando... ¿o no?

Esta persona que tiene ahora frente a usted seguramente es la madre o el padre de sus hijos, lo será invariablemente de por vida, y su presencia siempre será trascendente para ellos. Seguramente esta persona tiene algunas características que hicieron que

algún día usted quisiera compartir con él o con ella no solamente su lecho, sino además toda su vida, sus más caros sueños, planes e ilusiones de una vida satisfactoria, por lo menos.

Es posible que con el enojo actual y ante los desacuerdos presentes, usted haya perdido de vista aquellas razones por las cuales esta persona fue la elegida y le motivó para amarle, pero todas las cosas por las cuales hoy le critica y que le han llevado a este desagradable descuerdo, seguramente son también las mismas que su pareja siente y observa; tenga en cuenta que también su pareja tiene sus razones, sus opiniones, sus quejas, sus insatisfacciones... y muchísimas veces tiene razón.

Usted, seguramente, no es un(a) santo(a) y con toda certeza también ha cometido sus errores; usted tiene sus normales fallas humanas y... de pronto, hasta un poquito más.

d – Este debate busca solucionar, no destruir.

Recomendamos, vehementemente, tener especial esmero en este punto, que es otro de esos pilares fundamentales para poder sacar adelante cualquier tipo de dificultad o diferencia que llegue a amenazar la estabilidad y la armonía de una Relación de Pareja.

En no pocas ocasiones, han llegado a consultar parejas que "supuestamente" quieren arreglar sus diferencias y restaurar su relación, pero por la manera como se tratan y por la actitud que asume cada uno hacia su cónyuge, más bien pareciera que desearan destruirse moral, anímica y emocionalmente.

Perros y gatos, el agua y el aceite, "integrantes de barras bravas" hinchas de equipos rivales, el día y la noche, el coyote y el correcaminos, dos arpías tratando de sacarse los ojos mutuamente, dos enemigos irreconciliables, los cuales, más que haber estado enamorados algún día y hasta haber compartido un lecho, parecen dos fieros púgiles continuando su pleito por fuera del ring.

En algunas ocasiones, ha sido necesario plantearles la pregunta: ¿Es en serio que ustedes han venido con la intención de buscar ayuda para arreglar sus diferencias? Porque más bien parece que estuvieran buscando un campo de batalla en dónde destruirse, eliminarse o borrarse de la faz de la tierra, una al otro.

¡Reflexionen, por Dios, sobre este punto! Como ya lo hemos anotado, siempre es importante volver a recordarlo: esta persona que se encuentra ahora frente a usted, es la madre o el padre de sus hijos, seguramente ellos le aman, pero lo más importante es que le necesitan. Además, independiente de lo que haya sucedido, esta persona es un ser humano que, posiblemente, ha cometido errores (¡lo mismo que usted!), pero que ante todo merece un mínimo de respeto por su condición de padre o madre, o sencillamente por tratarse de un ser pensante, un(a) hijo(a) de Dios... qué casualidad ¡lo mismo que usted!

En consecuencia, revise responsable y seriamente su actitud. Si por allá, en el fondo de su conciencia, usted tiene así sea una mínima intención de buscar la posible

recuperación de su Vida de Pareja (suponemos que por eso se encuentra leyendo aún), entonces obre en consecuencia, abra su corazón y su mente, sea consciente de sus propios errores y de su parte de responsabilidad en el problema; no concentre sus energías en justificarse y culpar enconadamente a su pareja, así no solucionará nada (si esta es verdaderamente su intención) y seguramente ahondará aún más lo que les aleja.

Se debe reconocer la presencia, por ahora inevitable, del enojo, de la rabia, del dolor, del agravio y de esa desagradable, irritante y triste sensación humillante; es evidente que la ofensa le ha herido y a nadie vamos a negarle que ésta herida va a dejar una fea y ominosa cicatriz pero, precisamente, ése es el motivo para plantear el argumento de este subtítulo: ¿Honestamente… busca usted solucionar, restaurar, reestructurar y recuperar su relación? Porque si lo que realmente usted desea es acabar total y definitivamente lo poco que haya quedado… entonces, usted está leyendo el libro equivocado.

De modo que, decídase, defínase, inicie seriamente y con madurez un proceso de perdón; arriésguese a que, de pronto, su pareja tenga la razón… y comprométase de corazón en la búsqueda de soluciones y respuestas. No busque otra cosa en estas páginas.

e - Evite las luchas de poder

Ya en capítulos anteriores ha sido planteado con diferentes enfoques y desde distintos ángulos un problema muy común, no por frecuente menos preocupante, ni de fácil manejo dentro de la problemática que nos ocupa, y se trata de las llamadas "luchas de poder".

Así son definidas y agrupadas algunas de las diferencias que suelen afectar en gran manera la estabilidad de las parejas, y este ítem se refiere a aquellas situaciones en las cuales sencillamente cada uno de los integrantes de la relación es quien quiere decir la última palabra, dar las órdenes, cree tener siempre la razón, o quiere imponerla, así no se vea suficientemente acertada; cada uno intenta que las cosas se hagan a su amaño, a su modo, a su estilo y desde su punto de vista, quiere ser el o la "mandamás" y ser quien tome las decisiones importantes: la casa debe ser pintada con sus colores favoritos, los muebles deben ser a "su" estilo y las cosas se deben organizar de acuerdo con "su" criterio; los nombres de los hijos ya han sido elegidos y decididos sin dar lugar a la más mínima discusión, cuando tengan la edad correspondiente asistirán al colegio que *"yo ya he elegido", y* muchos otros ejemplos más de lo que se puede interpretar como un desafío constante para llegar a ser la persona que decide y determina "con quién, cuándo, cómo y dónde", porque para eso *"yo soy quien manda aquí, y el(la) que manda, manda, aunque mande mal".*

Vaya ahora y déle una miradita rápida a los subtítulos a y b del capítulo 6, así logrará entender de manera más provechosa el presente argumento.

Obviamente estas "luchas de poder" se agravan cuando la relación está contaminada con el dañino, nocivo y desagradable "machismo", o cuando, porque también es posible, existe un “feminismo” desbordado que, al igual que aquel, no permite un diálogo constructivo basado en la comprensión y en un entendimiento justo y equilibrado.

Es indudable que estas luchas son, en definitiva, orgullo, soberbia, arrogancia y falta de “Buena Voluntad” al servicio de la relación (Capítulo 4). Este innecesario antagonismo y esta rivalidad sin sentido suelen ser características terriblemente dañinas para su Vida de Pareja; estará usted “envenenando” el sustento de su convivencia. Es increíble que existan personas que le dan más importancia a ser quien toma una decisión, que a ser quien aporta generosamente a la estabilidad y buena armonía dentro de su Relación de Pareja.

Algunas personas no se dan cuenta de que lo único verdaderamente importante es poder aportar y contribuir a crear un espacio agradable, pacífico, armonioso y grato en el cual convivir y compartir con la persona amada, un idílico y agradable oasis en el cual sea factible orientar a unos hijos para que mañana tengan opciones de vivir vidas gratificantes.

Suponga, por un momento, el(la) lector(a) que, su deseo personal es tener en su apartamento unos muebles de sala forrados en una tela determinada, pero a su pareja aquel material le produce alergia con fuertes y desagradables estornudos y una terrible picazón en la piel, ¿qué sería más importante, imponer su criterio o cuidar la salud y el bienestar de su pareja? Pues, por increíble que parezca, conocimos un caso en el que una persona prefirió hacer valer su deseo de tener un determinado estilo de muebles a pesar del detrimento de la buena salud de su cónyuge. ¿Increíble? Lo más preocupante es que este fenómeno es asombrosamente común en pequeñas luchas de poder de cada día, a veces en cosas sin mayor trascendencia, pero que, a la larga, se van convirtiendo en rivalidades que pueden acabar por afectar gravemente la capacidad de comprensión, el entendimiento y la buena voluntad que deben reinar entre las parejas.

Reflexionemos disciplinada y seriamente sobre el significado de este punto y observémoslo desde el siguiente ángulo: si realmente usted se ha decidido por una pareja a la cual considera que es “la persona a quien le gustaría hacer feliz”, y a quien ha elegido para que sea su grata compañía y su ayuda idónea, entonces ¿por qué no le concede generosa y amorosamente que sea él(ella) quien decida en esto o aquello? ¿Qué es más importante: el bienestar de su Vida de Pareja o… (por ejemplo) el lugar a dónde ir de vacaciones?

Aquí, lo realmente esencial no es el antagonismo por quién toma esta o aquella decisión; tampoco es trascendente quién manda dónde o en qué, ni quién, definitivamente, tiene la razón en uno u otro punto, lo único verdadera y objetivamente primordial debe ser**: procurar el mayor nivel de bienestar posible para una Relación de Pareja que tiene como objetivo fundamental enriquecer nuestra calidad de vida y la de aquella persona que ha decidido compartir su vida con nosotros, con la esperanza de que somos capaces de brindarle un espacio de convivencia armónico y feliz.**

¿Encaja usted dentro de esta definición? Es responsabilidad suya, no de su pareja.

f – Aprenda a pelear

¡Ah sí! Que aparezcan diferencias, desacuerdos, divergencias, discordancias, algunos tropiezos y conflictos propios de las diferencias naturales entre hombres y mujeres que ya hemos analizado, es apenas normal y casi de esperarse; raro sería que no se presentaran algunos roces entre dos seres humanos tan increíblemente diferentes y disímiles (Capítulo 11).

Este punto es de tan alta trascendencia que amerita un capítulo aparte.

18

Aprenda a pelear

El mayor problema no está en las obvias diferencias, sino en el manejo que se le dé a éstas. En otras palabras: la dificultad no está en que tengamos que enfrentar algunas posibles "peleas", la dificultad está en el manejo que le demos a estas circunstancias. Mejor dicho: debemos aprender a pelear para poder convertir estas diferencias en motivos de crecimiento y de mejoramiento de la relación. ¿Es posible? ¡Claro que sí!

Tenga en cuenta que cada vez que se presente algún punto de conflicto, ésta será una excelente oportunidad para conocerse más y mejor, para establecer puentes de comunicación allí donde no los había, para dialogar más a fondo e ir superando deficiencias de formación e información que dejen de ser eventuales obstáculos para la armonía de la relación. Desde este punto de vista, todo desacuerdo puede ser positivamente transformado en un interesante debate que nos lleve a crecer más como pareja.

El logro de un alto nivel de excelencia en el seno de su Relación de Pareja será siempre un interesante objetivo, digno de concertar lo mejor de sus capacidades y de su inteligencia. En este orden de ideas, convertir ese desacuerdo en un debate intelectual constructivo y proactivo, será una tarea meritoria que le podrá generar grandes satisfacciones personales, más el logro de los niveles de crecimiento y mejoramiento de calidad de vida hacia la cual están (o deben estar) orientados su mejores y más nobles esfuerzos.

Reflexione cuidadosamente sobre cada uno de los siguientes puntos, analice detalladamente y en profundidad cada tema con el objetivo claro y definido de lograr el mayor nivel de comprensión y entendimiento en la búsqueda de la restauración motivo de este estudio.

a – Considere el lugar y la ocasión.

Seguramente será fácil entender que jamás, ¡absolutamente jamás! debemos pelear, discutir, debatir o polemizar en presencia de los hijos, ni delante de ninguna otra persona, pero muchísimo menos frente a ninguna clase de parientes, sean de uno u otro cónyuge.

Aquellos desacuerdos y desavenencias que sea necesario debatir, deben ser discretamente reservados para tratarlos en intimidad. Gritos destemplados, golpes, ofensas o injurias a voz en cuello, deben evitarse sin excepción.

Es suficientemente conocido que nunca ha sido posible poner de acuerdo a dos personas que intentan comunicarse a los gritos, con improperios o términos insolentes. Así nunca se podrá llegar a ninguna alternativa viable que, debe ser, el objetivo final de cualquier discusión.

No pierda de vista que ya ha tomado la decisión y ha elegido que ésta es la pareja con quien quiere convivir y compartir el resto de sus años. ¿No habíamos quedado en eso? Recuerde admitir la posibilidad de que la otra persona tenga la razón. No olvide que su debate busca solucionar, no destruir. Y prepárese para perdonar y olvidar.

Nunca se deje llevar por el enojo frente a otras personas. Una frase inconveniente dicha en la intimidad de su cuarto o un lugar discreto y apartado, puede ser discutida, debatida, y finalmente superada; pero alguna ofensa en público, causará una herida intensamente más profunda y mucho más difícil de superar. Tenga presente que en la actualidad las paredes de una vivienda suelen ser mucho más delgadas que otrora, y en algunas urbanizaciones, conjuntos residenciales o edificios multifamiliares, aquéllas suelen permitir que los vecinos escuchen casi todo lo que se dice al otro lado.

De modo que, aunque usted se encuentre muy enojado, compórtese como la persona madura y equilibrada que se supone que debe ser; cálmese, recuerde que esta otra persona es importante para sus hijos y demás personas que usted ama, intente tenerlo en mente a pesar de su enfado en el momento, ya buscarán oportunamente un lugar discreto y podrán disponerse a dialogar sobre el tema que les afecta. Recuerde el subtítulo 2: “Espacio adecuado y tiempo suficiente”, en el capítulo 5: “El Diálogo”.

b – No ofenda, no injurie[19].

Independientemente de que exista el riesgo de ser escuchados, de todas maneras cuídense mucho de utilizar un lenguaje ofensivo, o de usar términos denigrantes o ultrajantes para referirse hacia esta otra persona tan importante para su vida actual y futura.

Pueden existir palabras de grueso calibre que, por alguna razón particular, podrían causar profundas heridas y gran dolor, rebeldía o rechazo, por parte de quien las escuche. Conocimos el caso de una dama a quien su esposo trató de "prostituta" en un desafortunado e incontrolado momento de rabia; su ofensa fue muy profunda y dolorosa debido a que la madre de ella se había visto obligada a desempeñar aquella actividad empujada por sus muchas necesidades y por el abandono de un padre irresponsable, cuando esta niña era apenas un bebé de pocos meses. Muchos ruegos y miles de sentidas promesas fueron necesarias para que la herida de esta dama fuese medianamente aliviada, a fin de poder reiniciar con, alguna posibilidad, el proceso de restauración de la convivencia.

Puede suceder que, un vocablo que en alguna región geográfica, etnia o comunidad no tenga un significado demasiado peyorativo, sea de pronto muy ofensivo en otro lugar o en diferente cultura. Recuerde respetar las diferencias de formación e información de su pareja, para que usted merezca que mañana le sean respetadas también sus costumbres, sus hábitos culturales o algunas rutinas de vida aprendidas en su niñez.

Una palabra ofensiva, generalmente, obtiene como respuesta otra de peor calibre, ésta, a su vez, será respondida con el mayor insulto que logre traerse a la mente en ese momento, y así sucesivamente; cuando los agravios ya no sean suficientes, o cuando se acaben las opciones elegibles del vocabulario que esté siendo utilizado, es posible que se sienta el impulso de pasar a otro tipo de agresiones: tal vez a golpes o amenazas de otra índole… mejor ni continuemos con este argumento, seguramente ya puede usted imaginar a donde nos conducirá.

De todas maneras, si tenemos presente que este debate, esta discusión, este diálogo o proceso de ajuste, busca rehabilitar, reparar, fortalecer y restaurar una Relación de Pareja deteriorada, entonces tal vez nos sea más fácil interpretar que, no debemos maltratar en ninguna forma a una persona con quien estamos conviviendo y con la cual seguramente continuaremos compartiendo nuestra vida, nuestros hijos, nuestra mesa y nuestro lecho.

....

[19] ***injuriar***. (Del lat. iniuriāre). tr. Agraviar, ultrajar con obras o palabras. || 2. Dañar o menoscabar.

c – No se deje llevar por la ira.

Cuando las emociones nos desbordan, podemos llegar a decir o a hacer cosas de las que, generalmente muy rápido, debemos arrepentirnos. Grave peligro.

Un momento de ira desbocada ha sido, en ocasiones, motivo de terribles y dolorosas decisiones y de algunos actos que, incluso, han llevado a la cárcel a muchas personas. Lamentables crímenes se han llevado a cabo bajo la influencia nefasta de una emoción desbordada.

Lo más importante es poder prevenir que el ataque de ira desatada, llegue a presentarse, ya que después será casi imposible controlarlo. El punto es, evitar; programarnos para nunca llegar a perder el dominio de las emociones; para algunas personas este control es casi natural y suelen ejercer firmes cuidados sobre su comportamiento en momentos críticos, pero para muchas otras existen grandes peligros en un mal momento; lo ideal es prevenirlo, no tratar de controlarlo; un huracán desatado es imposible de detener y las consecuencias suelen ser dolorosamente lamentables.

Aún podemos visualizar en el recuerdo el doloroso arrepentimiento de un hombre que, en un momento de ira, rompió la mandíbula de su esposa con un puñetazo. Postrado de rodillas, con abundantes lágrimas y evidente dolor gritaba y suplicaba por un perdón que, lleno de mil promesas y juramentos, ella se negaba a otorgar. Tres confundidos y aterrorizados hijos de pocos años observaban la dolorosa escena con ojos desorbitados por el miedo y la incertidumbre.

d – No grite, procure evitar el llanto.

Dentro del concepto del control de las emociones en el punto inmediatamente anterior, queremos destacar también la importancia de evitar alzar la voz: se supone que estamos cerca de la persona con quien nos encontramos debatiendo el tema. También procurar evitar el llanto, cosa muy difícil para las mujeres, pero que es importante considerar por el efecto nocivo que suele causar dentro de un debate o un proceso de diálogo que intenta ser constructivo. Un acceso de llanto suele descontrolar emocionalmente a la persona que lo padece, y puede equipararse, guardadas las proporciones, con un acceso de ira y con la consecuente pérdida de la ecuanimidad, pudiendo llegar a decir o hacer cosas que más tarde lamentará.

Tanto el llanto como los gritos tienen, además, otro efecto negativo: pueden ser utilizados para manipular a su antagonista. Una persona que grita suele atemorizar y amedrentar, llevando a su interlocutor a ceder de manera injusta e irreflexiva. Lo mismo puede pasar con el llanto, mecanismo de defensa, de ataque y de manipulación a menudo utilizado hábilmente por algunas mujeres para influir sobre sus hombres. También, al contrario, suele causar el mismo efecto.

Debemos reconocer que para algunas personas, ante todo mujeres muy sensibles, es muy difícil controlar el llanto en momentos emocionalmente significativos, no

necesariamente tristes, pero es importante procurar controlarse lo más que sea posible durante el debate, ya que el llanto puede afectar, en forma negativa, tanto a una como a la otra persona.

Es posible que, ocasionalmente, sea necesario interrumpir el proceso mientras la persona que ha empezado a gritar se tranquiliza un poco, o entretanto quien está llorando logra serenarse. Por eso es tan importante tener en cuenta las condiciones de un buen diálogo, y ante todo, no perder de vista el punto que dice: "Espacio adecuado y tiempo suficiente", como tampoco el que reza: "Tranquilidad" (Subtítulo 3, capítulo 5).

e - No mienta. No manipule.

Que estos dos aspectos se traten en el mismo apartado obedece a una razón determinada: en ambos casos, el resultado que llegare a obtenerse siempre será pasajero, superficial e insustancial.

Es indudable que intentar reconstruir y restaurar una Relación de Pareja, sobre la base de una mentira, no solamente será una necedad sino además un absurdo. Nunca una mentira logrará permanecer oculta para siempre; más tarde o más temprano la farsa quedará en evidencia y serán peores las consecuencias.

Además, ¿quien desearía compartir una Vida de Pareja sobre la base del engaño y la falsedad? Esto no tiene ningún sentido. Si estamos hablando de personas medianamente maduras, con algo de responsabilidad, compromiso, criterio y un poco de seriedad… entonces será fácil entender que este planteamiento es incongruente, por decir lo menos.

Igual sucede cuando se quiere manipular a la otra persona para que acepte, ceda o perdone determinada situación, al final se estará intentando cimentar la relación sobre la base de una falacia; el resultado será igual que en el punto inmediatamente anterior.

Una manipulación puede hacerse de diferentes maneras: por lástima, por miedo, por amenazas, reclamando o exigiendo gratitud, por presión indebida, por necesidades físicas u otras variantes, pero sea cual fuere la razón, el resultado final será el mismo: nunca existirá auténtico amor cuando su entrega se quiere forzar a través de una maniobra intimidante o que intente presionar una decisión indeseada. Pero ¿quién quiere una relación basada en cualquier tipo de manipulación para obtener algo que legal y honestamente no se quiere entregar? El amor es dar y compartir, no arrebatar, robar ni obtener de manera indebida.

Cualquier respuesta obtenida a través del engaño o de la presión ejercida en forma indebida, será una salida por la puerta falsa y no conducirá, nunca, a verdaderas soluciones para lograr restaurar y fortalecer una buena y sólida Relación de Pareja que cumpla con el objetivo fundamental de mejorar nuestra calidad de vida.

f – No exagere.

Exactamente como suena: no exagere.

Lleve la cuenta:

1 - Usted no es la primera persona que se encuentra con “ese problema”, sea el que sea, ¡tampoco será la última!

2 - Este es el planeta tierra, no es el cielo, todavía, ¡Ah, procure merecerlo!

3 - ¡No existen personas perfectas; no existen personas perfectas y no existen personas perfectas!

4 - Con absoluta certeza: usted tiene alguna responsabilidad (culpa) en lo sucedido, bien por exceso o por defecto. Puede estar absolutamente seguro.

5 - También puede estar totalmente seguro de que nadie se va a morir por esto que le ha ocurrido en su Relación de Pareja.

6 - Usted sí será capaz de resolver esta situación y restaurar su relación, si realmente se lo propone y si se compromete seriamente a hacerlo. Claro que se puede.

7 - ¿Esto no tiene perdón de Dios? Error. Dios todo lo perdona, es más: ya nos perdonó, a través de la sangre derramada por Jesús en la cruz del calvario.

8 - Recuerde cuando, tal vez ni hace mucho, usted también cometió aquel otro error, y su pareja le perdonó; ¿Ya lo había olvidado?

9 - Acá entre nos: usted bien sabe que por ahí tiene ocultos algunos secretitos que… ojalá su pareja no se entere nunca, pero nunca jamás.

¿Seguimos?

Entonces, ¡no exagere!

¡Y no se queje tanto! Deje ahora mismo esa autocompasión que para nada le servirá. Asuma una posición seria, madura y responsable, deje de lado esa actitud de víctima y comience a revisar los pormenores de su relación, repase nuevamente a partir del capítulo 16: “¿Será posible recuperar la relación?” No, mejor retome desde el capítulo 13: “Cuando una relación empieza a fallar”, luego responda seriamente, con total convicción y obre en consecuencia. ¡Pero por amor de Dios! ¡Deje ya de quejarse, no exagere!

Recuerde que estamos hablando de restaurar, recuperar, rescatar, salvar y fortalecer su Relación de Pareja; estamos buscando respuestas y soluciones, no estamos en busca de una justificación para acabar con ella.

Ahora, si se encuentran ya en un proceso de diálogo y están en medio del debate pertinente, entonces tampoco exagere lo sucedido y procure mantener en su justa dimensión la situación. No aumente en forma desmedida los efectos del problema, no agregue ni adjudique efectos secundarios inexistentes al conflicto, cualquiera que este haya sido.

Por ejemplo: Una dama solicitó consulta para justificarse (aunque en el momento ella no se había percatado aún de ello) por querer separarse de su esposo, al cual había encontrado teniendo un "supuesto romance" a través de Internet, ¡con una niña de otro país y otro continente! Hasta ese instante ella todavía no era capaz de entender que, objetivamente, aquello era sólo un juego inocente. Y no fue fácil hacerle comprender que no se justificaba entablar una demanda de divorcio y amargarles la vida también a sus tres hijas, por aquel "supuesto desliz". No se puede negar que, en ocasiones, estos juegos más o menos inocentes suelen ser síntomas de algo que podría llegar a ser, pero si todavía no lo es, ¡entonces no hay que exagerar como si ya lo fuera!

Afortunadamente, la señora entendió que lo más indicado era invertir su tiempo y sus energías en fortalecer su relación (aceptó que, tal vez, había descuidado un poquitín su propio romance con su esposo), mejor invirtió algo de dinero en ropa nueva, en arreglo del cabello y en coqueterías que le permitieron, finalmente, restaurar y recuperar su relación. El esposo no cabía en sí de gratitud.

Otra dama, que se sentía un poco dejada de lado por su esposo, tras veinte años de matrimonio, decidió mostrarse un poco coqueta con un compañero de trabajo, con el fin de "sacudir" a su cónyuge, así fuera a través de los celos; un día, el esposo vio cómo el amigo aquel se despedía de su esposa con un beso en la mejilla. ¡Tremendo escándalo!

A solicitud de la asustada y arrepentida esposa, este señor asistió a consulta. Muy alterado casi exigía divorcio inmediato; se abrumaba de haber sido descaradamente burlado, que los "cuernos", que "cabrón", términos de prostituta, ramera y similares lograba balbucear cuando su exagerada ira le permitía articular palabra. Cuando finalmente logramos poner en su justa perspectiva la situación, ya este señor no quiso aceptar absolutamente nada. Han pasado un par de años y aún el caballero en cuestión sigue sin permitirse dialogar ni una palabra con su esposa.

No queremos justificar la actitud de la esposa, así haya sido con buena intención, pero lo realmente objetivo es que aquel esposo exageró demasiado.

No se puede evitar la duda acerca de si lo que realmente buscaba el esposo era un pretexto para "liberarse" y separarse; recordemos que su esposa se venía sintiendo un poco dejada de lado.

Nota importante: No recomendamos a nadie, y bajo ninguna circunstancia, intentar "juegos" románticos con el fin de hacer sentir celos a sus parejas respectivas. Los celos suelen ser muy traicioneros y este tipo de actividades son altamente peligrosas. Tenga siempre muy presente que nunca se debe jugar con los sentimientos de nadie. No juegue con fuego.

g – No reviva lo ya superado.

Este suele ser otro error muy común cuando se requiere debatir algún problema que se haya presentado en el seno de la relación: tomar prestadas otras situaciones, similares o no, que se hayan vivido y sufrido en alguna ocasión anterior.

Puede suceder, incluso, que se traigan a colación asuntos o problemas que ya habían sido tratados y aparentemente superados, pero que se vuelven a "reencauchar" para utilizarlos nuevamente en contra de la pareja: *"¡Aja!, y recuerde aquella vez, hace dos años, cuando usted dijo que estaba donde no estaba y….."* Si, muchas veces se vuelven a revivir situaciones de hace mucho tiempo, años atrás incluso.

Por lo tanto, aquí caben dos recomendaciones: si usted ha decidido pasar por alto alguna situación no grata que se les haya presentado en algún momento, no lo haga con la intención de que "el pan se guarda para cuando llegue la leche", no, no deje acumular situaciones tensas, lo que deba ser aclarado atiéndalo ahora mismo, no lo deje para después, puede prestarse para interpretaciones inadecuadas, puede ser olvidado, mal entendido, más adelante podría ser inoportuno o sacado del contexto y puede agravarse sin necesidad. Lo aconsejable es atender cada situación aquí y ahora, cuando todo está fresco y a la mano. No cultive rencores ni resentimientos, ya hemos estudiado esta idea.

O, si decide dejarlo pasar, luego no vuelva a revivirlo; si le parece insustancial ahora, entonces más adelante no sería justo ni oportuno, y puede ser muy peligroso volver a retomarlo. No se arriesgue a que le digan: *"No, eso no fue así, yo me acuerdo muy bien que no fue en la tarde sino en la mañana, y no fue con Carlos sino con María… etc":*

Lo mejor y lo más prudente, repetimos, es recordar el ejemplo relacionado con la mesa de billar, al final del capítulo 7, y "no dejar granitos de arena sueltos sobre nuestra mesa". De modo que, permítannos recordar un consejo, muy puntual, planteado en aquel contexto:

> **No dejen acumular cosas que les "pican" sin aclararlas, conversarlas o dialogarlas lo suficiente hasta que sean eficientemente "barridas". Por pequeño que parezca un detalle molesto, si usted lo deja acumular y que suceda una y otra vez sin intentar remediarlo, ocurrirá como con la proverbial gota de agua que acaba por taladrar la roca. Un granito de arena puede parecer totalmente inofensivo en medio de "su mesa de billar" pero, ¿alguna vez le ha caído una basurita en un ojo? Ahí si parece importante y adquiere las dimensiones de una roca.**

h – No se salga del tema.

Con alguna similitud al punto anterior, la diferencia en este caso, estriba en que aquí el desvío de la conversación se hace incluso hacia otros tópicos diferentes del que ha sido motivo del debate que les ocupa en el momento actual: *“Y a propósito, ahora que me acuerdo, ¿que fue lo que sucedió en aquella ocasión en la cual usted dijo que estaba donde no estaba?”. “No, espere, estamos hablando de que a mi no me rinde el dinero porque suelo comprar cosas innecesarias, aquello no tiene nada que ver con esto”.*

A menos que se encuentren en un **buen momento** del diálogo, que estén logrando ahora acuerdos felices y productivos, a menos que este sea un entorno y una circunstancia propicia para aclarar “cositas” que se habían quedado por allí sueltas y que, aunque les molestan un poco, no han sido debidamente tratadas en ocasión más oportuna, debido, tal vez, a que no fueron consideradas suficientemente trascendentes en su momento, pero aquí, y ahora, parecen encontrarse en el entorno adecuado para limpiar estos “granitos de arena”, de una vez por todas.

¡Ah! y luego de debatirlo, negociarlo y aclararlo debidamente… ¡0lvídelo en forma definitiva y para siempre!

i - Esta “pelea” busca arreglar, no destruir.

Aunque ya se ha hecho referencia al tema (Capítulo 17, “Recuperando y Restaurando”. Subtítulo: “Este debate busca solucionar, no destruir”.), no puede dejar de mencionarse y reiterarse en este contexto. Y de ser necesario, deberíamos repetirlo cada pocos renglones, ya que ese es el tema fundamental y el eje central de este libro: Restaurar, reponer, rescatar, arreglar, fortalecer y mejorar su Relación de Pareja.

Entonces, entendiendo positivamente el planteamiento del presente capítulo, es importante que, al aprender a “pelear”, aunque preferimos términos como: debatir y negociar, se ponga de relieve y en su justa dimensión, la trascendencia de enfocar positivamente los argumentos de la polémica con el fin de buscar respuestas constructivas, reparadoras y fortalecedoras para su relación.

A pesar del enojo que pueda existir en el momento, a pesar de los desacuerdos o desavenencias existentes, a pesar de las dificultades por las cuales están atravesando, si ustedes han cumplido con los primeros pasos expuestos en el desarrollo de este capítulo, entonces enfóquense en lograr que las posibles respuestas les sirvan como apoyo para seguir adelante. Utilice los escombros actuales para colocarlos como escalones que les permitan subir. Usen este material averiado para llenar los cimientos de la nueva construcción.

j – No permita que otras personas opinen.

A menos que se trate de alguien calificado.

Pero esta “calificación” debe ser por idoneidad, conocimientos, estudios e investigaciones, todo esto preferiblemente sumado con experiencia puntual. Tenga cuidado con el error de preguntarle a “*¡un amigo mío que se ha divorciado tres veces y tiene mucha experiencia!”* O sea que su amigo se ha equivocado tres veces, ha fallado tres veces, ha fracasado tres veces. Sí, tiene mucha experiencia en errores.

Lamentablemente suele ser común que, ante un conflicto dentro de la Relación de Pareja, se acuda al amigo o amiga más cercanos, los cuales pueden ser muy inteligentes y seguramente gocen de una excelente relación y toda la buena voluntad del mundo, pero que, objetivamente, no tienen los conocimientos ni la idoneidad acerca del tema en cuestión. ¿Llamaría usted a un electricista (el mejor y más simpático electricista del mundo) cuando tenga un problema con la alimentación de su mascota? ¿No preferiría buscar a un veterinario?

Están por fuera de toda posibilidad los vecinos, tíos, primos, compañeros de trabajo, el “doctor” (contador de la empresa donde usted labora), indefectiblemente los cuñados y por ninguna razón del mundo: los suegros de uno u otra.

Tampoco son personas calificadas los sacerdotes, pastores o ministros, sea usted de la filosofía o doctrina que quiera. Es posible que el cultivo de la paz interior sea un valioso aporte, pero siempre será sólo una parte de los elementos necesarios.

Sicólogos, Trabajadores Sociales, Sociólogos y profesionales de ciencias afines no necesariamente cuentan con la debida idoneidad. Hoy existen algunas especializaciones que determinan la aplicación específica de los conocimientos y las experiencias en uno u otro campo; por ejemplo, una Trabajadora Social especializada en prevención y manejo de adicciones, sustancias psicotrópicas o alcohol, es posible que no tenga la debida competencia para ser eficaz en un problema de parejas.

De modo que, es muy importante que las parejas puedan entender que más de la mitad de su problemática debe ser superada por ellos mismos, que los profesionales en la materia sólo están capacitados para brindar alguna orientación y un par de consejos; pero no deben ir nunca al consultorio de un asesor, orientador o consejero, con la esperanza de que aquel tenga poderes mágicos o conozca algún mantra o fórmula cuasi mágica que, en un “abracadabra” les solucione todas sus diferencias y les proporcione, sin mayores apuros, una vida feliz, grata y en paz. Ojalá fuera tan fácil.

El más calificado orientador de parejas será incapaz de facilitar salida o solución alguna, si los mismos integrantes de la pareja no ponen de su parte, si no se hacen responsables de su problema y si no asumen con absoluta responsabilidad las diferentes facetas que deben revisarse, considerarse y ponerse en acción, para lograr finalmente acercarse a las respuestas adecuadas y necesarias.

k – No tome decisiones importantes ahora.

¡De alta peligrosidad! Espere un mínimo de 24 horas antes de tomar alguna decisión, así sea sólo sobre algo de mediana trascendencia.

Aunque la toma de una decisión ofrezca, supuestamente, iguales alternativas de acertar o de equivocarse en el mismo 50%, es extraño cómo, cuando una persona se encuentra en un estado emocionalmente alterado, la decisión optada suele estar equivocada en más del 90% de los casos. Un campanazo de alerta para evitar decidir en materia importante cuando usted no sienta ni tenga suficiente tranquilidad, ecuanimidad, imparcialidad, paz interior y sentido de justicia, para poder analizar objetivamente y con suficiente equilibrio, los factores y las diferencias sobre los cuales debe resolver.

Nadie ha podido saber con certeza de dónde salió la frase que reza: "Entre el cerebro y el corazón existe un interruptor, o funciona el uno o funciona el otro, pero no funcionan juntos". Gran verdad. Cuando no tenemos suficiente calma o tranquilidad emocional, cuando tenemos las emociones desbordadas, cuando estamos emocionalmente alterados… no podemos pensar con claridad ni con la objetividad suficiente que nos permita decir o hacer lo que sea justo, correcto y apropiado.

Por lo tanto, la recomendación es precisa: absténgase absolutamente de decidir en materia trascendente, durante un período de tiempo que sea prudencial y suficiente para medir, sopesar, analizar, evaluar, examinar, estudiar, considerar y razonar lo suficiente, con el fin de no tener que arrepentirse, dolorosamente, por algo que se haya dicho, hecho o ¡firmado! en un momento de ofuscación mental o emocional.

Recomendamos, con vehemencia, que se tenga muy presente lo expuesto en este apartado. Lamentablemente, han sido muchas las personas que, en un momento de enojo, han olvidado (es evidentemente natural la tendencia a que esto suceda) la más elemental prudencia y han tomado decisiones apresuradas por las cuales, días después, se han visto arrepentidos y agobiados con mil problemas, que se hubieran podido evitar si sólo hubieran tenido un poco de control en un momento crucial.

- No está por demás darle una repasadita al subtítulo c: "No se deje llevar por la ira", sólo pocas páginas atrás y en este mismo capítulo.

I - ¡Mantenga quietas las manos!

No amenace, no señale, no manotee, no gesticule con excitación a pocos centímetros del rostro de su pareja. Absténgase de empujar, halar, tirar las puertas o dar puños sobre alguna superficie; obviamente, no pellizque ni hiera con sus uñas, no golpee cosas, no estruje nada, no arroje el contenido de su vaso ni lance al piso nada que pueda romperse. No permita que ninguno de sus movimientos o ademanes pueda ser interpretado como una manifestación de violencia.

Es bastante obvio que, cualesquiera de los movimientos aquí anotados puede ser mal interpretado y definitivamente puede amedrentar y atemorizar a la otra persona. Esta situación no ayudará nada en la búsqueda de respuestas y soluciones, que es de lo que nos estamos ocupando.

Por algún efecto psicosomático, no suficientemente definido, los movimientos histéricos y los gestos exagerados siempre van ligados con gritos, exclamaciones, reclamos y exigencias en alta voz; si usted se concentra en mantener quietas sus manos durante el debate, le será más fácil conducir un diálogo realmente útil y eficaz, según lo que ya vimos en el subtítulo tres del capítulo cinco.

Haga la prueba: cuando se encuentre en calma, emocionalmente en paz y sintiendo verdadera armonía en su interior, usted podrá hablar pausado y claro, manejar adecuadamente la modulación de su voz y utilizará sus manos de manera gentil y agradable; esto es, exactamente, lo que necesitará para que su "pelea" transcurra por caminos de conciliación.

Entonces, d: "No grite"; y como complemento: ¡No gesticule demasiado!

m – No sea injusto.

Hemos tenido la oportunidad de conocer de cerca centenares de "peleas", debates, discusiones, controversias, altercados, desacuerdos, polémicas, rencillas, alborotos, no pocas rabietas y algunos auténticos berrinches, todo lo cual nos ha permitido documentar y estudiar exhaustivamente estas situaciones, de tal manera que hoy podemos disponer de análisis objetivos de todos los fenómenos sicológicos y emocionales que suelen presentarse en el transcurso de alguno de estos desórdenes.

Así, hemos podido reconocer esta otra característica que suele ocurrir en medio de una "pelea", y que suele ser tan importante y trascendente como las ya observadas y descritas, es la tendencia a querer imponer el criterio propio por encima de cualquier otra consideración, es un poco más de lo que ya citamos páginas atrás (Capítulo 6, subtítulo b) cuando hacíamos referencia al deseo, casi instintivo, de pretender, arrogantemente, decir siempre la última palabra.

El problema consiste en que, esta pretensión, lleva a muchas personas a querer imponer, como sea, un razonamiento propio y una argumentación particular, sin considerar con juicio y con sentido de equidad, lo que haya de ser objetivamente más conveniente para la relación, no para quien expone el argumento. En otras palabras: "*¡aquí se hace lo que yo diga, y punto!"* Como suele suceder en alguna relación donde existe la venenosa contaminación del machismo.

No es difícil entender que en medio de un debate que busque restaurar una Relación de Pareja, deben primar la razón, el sentido común, la prudencia y la lógica. Lo verdaderamente importante no es lo que piensa uno u otra, sino lo que ha de ser conveniente para los dos, juntos, unidos.

Es increíble, asombroso podemos decir, que en muchas ocasiones algunas personas consideren más importante imponer su manera particular de entender una situación, aún en contra de lo que haya de ser conveniente para la relación*: "Así me quede solo, pero no admito que aquí se plantee algo diferente a lo que yo deseo y digo".* Esto no sería tan grave si alguien pudiese demostrar que es absolutamente infalible.

Si una persona con total seriedad, madurez, equilibrio intelectual y emocional, tiene razón absoluta e indiscutible sobre un determinado tema, seguramente podrá demostrar, explicar y dar a entender, con mesura, prudencia, sensatez, buen juicio y argumentos sólidos, sin necesidad de gritar, que sus razonamientos son... lo que deben ser. Si alguien no logra darse a entender, seguramente sus razones no son tan contundentes. Es algo sobre lo que debemos reflexionar.

Entonces, pospongan su debate por un mínimo de 24 horas. Que cada uno de los miembros de la pareja revise sus planteamientos en detalle y con las condiciones que el sentido común impone; que soliciten opinión calificada; que sean capaces de observar objetivamente los pros y los contras (Capítulo 5, subtítulo 7: “Procurar empatía”), para luego procurar hallar, con mejores posibilidades, un camino de entendimiento que les permita sacar adelante su relación y mejorar su calidad de vida. Finalmente de eso se trata, no lo olvide.

::

De todas maneras, en los días posteriores al arreglo, al acuerdo y al reinicio de la sana convivencia, siempre habrá alguna incomodidad, posiblemente algo de desconfianza, un poco de reticencia e inicialmente no se podrá esperar suficiente apertura hasta pasados algún período de tiempo que permita la "cicatrización" de las posibles heridas que, tal vez, hayan quedado a raíz de las dificultades presentadas anteriormente. Se debe tener paciencia y comprensión en esta parte; no esperen que, logrado el acuerdo, en forma inmediata se presenten las actitudes cariñosas, pasionales y afectivas que serían de esperar y compartir en circunstancias un poco más normales.

Se debe iniciar un proceso de "reconquista", de renovación de los sentimientos que se hayan "embolatado" y, con paciencia, deben concentrarse amorosamente en el reinicio y reencuentro de la afectividad que hayan perdido. Recuerden cuando se conocieron y sintieron algo que poco a poco llegó a convertirse en el amor que les llevó a unirse como pareja. De manera más o menos similar deben buscar un reencuentro consigo y con aquellos detalles con los cuales una vez se enamoraron; lo más aconsejable es buscar volver a vivir esas primeras etapas de romance que les condujeron al primer enamoramiento, procurar por esos afectos y aquellas emociones, tal vez únicamente dormidas o un poco "dejadas de lado" por las vicisitudes cotidianas.

Volver a enamorarse. Repetimos, esto puede tomar algún tiempo, pero les aseguramos que será posible; depende de ustedes.

::

Aprovechando las crisis del amor, para mejorarlo…

Una de las características del enamoramiento es que creemos que, tanto nosotros como nuestro amor, permanecerá intacto hasta la eternidad. Sin embargo, nos guste o no, la propia existencia es una sucesión de cambios constantes.

Nuestra vida se ve invadida continuamente por acontecimientos que remecen los cimientos de la tranquilidad lograda. Son las crisis, mezcla de temblores con terremotos. Nos conmueven y nos rompen esquemas, hasta que alcanzamos un nuevo equilibrio, que también será temporal. Las crisis, si no sabemos tolerarlas, pueden ser destructivas. Pero si aprendemos a crecer a través de ellas pueden enseñarnos a amar más y mejor.

Una pareja se elige mutuamente en un momento particular de sus vidas, que los distingue por tener ciertos gustos, ideas y valores, así como conflictos y anhelos propios de la etapa en que se encuentran. En la relación se definen roles, tareas y modos de vincularse, donde cada uno se acomoda a las características del otro, potenciando algunos aspectos de sí mismo y postergando otros.

El paso del tiempo irá cambiando a los enamorados, pero no siempre en el mismo sentido. Roles que antes se desempeñaron con placer, ahora pueden ahogar. Tareas que se delegaron con gusto en el otro, hoy quizás se quieren recuperar. Lo que primero se vivió como oportunidad, en este momento puede sentirse como un freno. Sin darnos cuenta, todo ha variado.

Con el paso del tiempo vamos cambiando de edad, de talla, de trabajo, de pensamiento, de gustos, pero sin hacer los ajustes en la forma de relacionarnos como pareja. Hasta que un buen día todo comienza a fallar y las insatisfacciones ya no pueden esconderse. Diferencias que antes no importaban, se transforman en incompatibilidades graves. Lo que antes hacía brotar lo mejor de cada uno, ahora envenena. Los desencuentros pueden llevar al deterioro de la afectividad, a la falta de interés por lo que el otro está viviendo y a la amplificación de sus defectos. O también a sentir que cada día se tiene menos en común, que la pareja impide el propio crecimiento o que se fue quedando atrás. Lo que antes fue amor y pasión, se ha vuelto cariño y rutina. Tapar el sol con un dedo no sirve. Estamos en crisis y hay que enfrentarla.

Toda crisis, aunque parezca una amenaza, es expresión de crecimiento. De la vida que cambia y que nos cambia, y de la dificultad de irse poniendo al día el uno con el otro. Es señal clara de un desajuste que exige transformaciones. Cada relación personal que establecemos hace sacar a la luz algo de lo que somos y dejar otro tanto en las sombras. Una relación sacudida por una crisis no puede quedarse como estaba antes, porque se destruye. Es un sismo que nos exige mirarnos y rescatar todo lo necesario para restablecer la intimidad y creatividad perdidas. Es una invitación a decirse lo no dicho, a superar el desfase

que el tiempo ha provocado y a ponerse las pilas para buscar nuevos puntos de encuentro y seguir creciendo juntos. Es volver a elegirse a pesar de todo. Muchos quizás no lo logren y busquen otro camino. Sólo deben estar conscientes de que esto no les evitará nuevas crisis. Si el tiempo exige que después de miles de kilómetros recorridos, los automóviles necesiten un ajuste de motor, ¿por qué no habríamos de esperar lo mismo en una relación amorosa?

- Eugenia Weinstein

::

19

Enriqueciendo una relación

Convivir durante largos años no es una tarea fácil; honestamente, nos parece bastante difícil, una enorme responsabilidad y un importantísimo compromiso. Pero lo que realmente nos interesa poner de relieve es que sí es factible; y más aún: es posible compartir en paz y mantener una sana convivencia que permita disfrutar de una buena calidad de vida.

Sí, es posible. Tal vez nos ha faltado conocer una serie de pequeños detalles importantes y que tienen mucho que ver con el adecuado funcionamiento de una relación; es como aquel pequeño tornillito colocado por allí, lejos del alcance de la mano y de la vista, pero sin el cual toda la máquina fallaría.

Veamos ahora más componentes de este intrincado módulo operativo, conozcamos más elementos de aquellos que suelen pasar inadvertidos y que actúan como el comején contra la estructura de una Relación de Pareja; pequeñísimos enemigos que van socavando los cimientos y las bases de una estructura, pasando casi desapercibidos (si no somos meticulosamente cuidadosos) y no siendo evidentes sino hasta el momento en que el daño ya suele ser bastante grande.

La trascendental importancia de una Vida de Pareja que cumpla al ciento por ciento con su función vital de enriquecer nuestra existencia y mejorar nuestra calidad de vida, amerita y justifica el estudio, el conocimiento, el análisis y la implementación de los correctivos necesarios para hacer que funcione, y que funcione bien. Es una

responsabilidad propia, depende de cada quien, no de su pareja. No pensamos dejarle que pierda este punto de vista: **depende de usted.**

Entonces, cuando por alguna razón, a veces bastante trivial, nuestra relación se ha debilitado y adolece ya del encanto inicial y de la fortaleza pasional de las primeras fechas, debemos mantener vivos algunos detalles y ejercer control sobre otros, para mantener encendida la pequeña llama que, en su momento y con el compromiso adecuado, podrá seguir siendo la luz que oriente nuestro caminar juntos y cariñosamente tomados de la mano.

a - Mantenga un inventario positivo.

Como se ha citado ya en un par de ocasiones: partamos del supuesto de que usted eligió a su pareja sobre la base de ciertas características humanas positivas que le eran propias: aptitudes, atributos, talentos y fortalezas que hicieron que usted se sintiera atraído e interesado. (Recuerde que si eligió a su pareja por la talla del sostén, por la marca de su auto o por el apellido del papá, usted tiene graves problemas y una responsabilidad aún mucho más grande y más difícil de asumir).

Cada ser humano cuenta con características propias y particulares que le hacen especial y diferente, ya tenemos suficientemente aclarado que no existen personas perfectas; y si queremos concentrarnos en las debilidades propias de un ser humano, seguramente tendremos motivos para sentir algún rechazo por alguien; pero, si responsablemente queremos reconocer y justificar la parte positiva de cada persona, también encontraremos razones para sentir gratitud, aprecio y admiración por nuestra pareja.

Saque algunos minutos de su apretada agenda para dedicarlos a revisar su relación; elabore un listado cuidadoso, detallado, generoso y justo de aquellas condiciones positivas que usted pueda observar en su pareja; si usted pone honestidad y sentido de justicia en su búsqueda, con toda seguridad logrará encontrar, inventariar, catalogar, relacionar y describir todos los, seguramente numerosos, aspectos valiosos y proactivos con que cuenta la personalidad de aquella persona.

Elabore su búsqueda desde tres ángulos diferentes y complementarios: valore y reconozca sus características físicas, sus valores morales y sus capacidades conductuales. Lo que ella es (valores), lo que tiene (características humanas) y la manera como se comporta (lo que hace), en general.
Absolutamente nadie, podemos asegurarlo y reiterarlo: nadie, es “tan poquita cosa”, que no tenga en su manera de ser y de comportarse, varios aspectos destacables, apreciables y significativos. Obviamente, alguien puede ser muy generoso, pero no tan generoso como el multimillonario John Harris que creó una fundación en beneficio de los ancianos pobres; esta otra persona puede ser muy noble, pero no tan noble como Sor Teresa de Calcuta. Su esposa puede ser una mujer hermosa, pero no tanto como la actual reina de belleza de aquí o de allá. Y así en diferentes aspectos.

Mencionamos esto como prevención para no establecer comparaciones desventajosas con ciertas personas especiales que generalmente se salen del común. Sea objetivo, generoso, ecuánime e imparcial.

Si usted quiere quedarse sólo con los aspectos negativos y las obvias debilidades de un ser humano corriente y común, seguramente encontrará suficientes motivos para justificarse decepcionado; pero, si quiere ser equitativo y justo, reconozca con honestidad las fortalezas que también puede encontrar si busca con el corazón, y concentre sus esfuerzos en el disfrute de compartir los mutuos valores y ayudarse entre sí, para superar o minimizar los puntos débiles de cada uno y de su relación.

b - Considere, aprecie, agradezca.

Realmente podemos decir que este punto es complementario del anterior. Primero: por que es el tipo de orientación que debemos dar a nuestro pensamiento y a nuestra manera de interpretar, a fin de ejercer apropiado y justo reconocimiento a las condiciones positivas y a las fortalezas de nuestra pareja. Segundo: con el fin de que no nos quedemos sólo en "la mención" o en la declaración virtual, sino para que, además, podamos valorar y agradecer, con objetividad, los efectos benéficos de aquellos atributos que, seguramente, obran en nuestro provecho a través de nuestra Relación de Pareja.

Muy sencillo: a veces damos por descontado aquello con lo que podemos contar y que ya tenemos; si toda la vida hemos disfrutado de una cama limpia en la cual reposar, tenemos la tendencia a suponer que siempre estará allí y será de esa manera, sin reconocer, con gratitud, a la persona que se ha hecho cargo de que nuestro lecho permanezca siempre así.

> Un ejecutivo regresa a su hogar como a las 7 p.m. después de su jornada laboral y se encuentra, muy sorprendido, con que sus hijos pequeños están sin bañarse y sin vestirse adecuadamente; el apartamento se encuentra desorganizado y evidentemente sin barrer; el periódico del día anterior se halla, aún, descuadernado en medio del piso de la sala; vasos sucios y platos con restos de comida del día anterior se pueden ver sobre la mesa del comedor. Alarmado, se dirige hacia su habitación en la cual encuentra, sobre el piso, la ropa que usó ayer, las camas sin tender y las cobijas arrugadas; en el baño todavía se ve, húmeda, la toalla que había utilizado en la mañana. En la cocina se pueden observar ollas sucias, cacerolas y sartenes amontonados sobre el lavaplatos y restos de leche derramada en el piso. Lo más sorprendente de todo es que su esposa, con la misma levantadora que se había colocado esa mañana al levantarse para brindarle café, y evidentemente sin haber pasado ningún cepillo por su enmarañado cabello, se encuentra plácidamente apoltronada frente al televisor, comiendo maní y viendo una telenovela.

Realmente asustado, el ejecutivo se dirige a su esposa y con ojos de par en par le interroga: -¿Pe, pe, pe…pero que ha pasado aquí?

- Nada. Responde perezosamente la esposa.

Ya convencido de que su esposa ha enloquecido, el ejecutivo insiste. -¿Co, co, co… cómo que nada, pero qué significa todo esto? ¡Por Dios!

Y la esposa le explica: -Todos los días me dices que soy muy quejumbrosa, me interrogas incrédulo acerca de mi cansancio cotidiano y me preguntas qué es lo que hago durante todo el día, bueno, sencillamente… ¡Hoy no lo hice!

Es increíble como, la mayoría de las veces, no nos damos cuenta de aquellas cosas que nos parecen sencillas y normales, en ocasiones realmente hemos creído que la comida se hace sola, la ropa se lava automáticamente y los hijos nacieron limpios y bien peinados.

Si a usted nunca le ha faltado un nutritivo y delicioso plato de comida sobre una mesa limpia, hoy, para variar, recuerde darle gracias a Dios y seguramente a su cónyuge por su participación al respecto; además, haga hoy una excepción y piense que, si su pantalón no se ensucia, gracias a que puede sentarse sobre una silla limpia, con toda certeza su pareja tiene algún mérito en este pequeño detalle.

Considerar, apreciar, agradecer, si realmente aprendiéramos a mirar el entorno desde el corazón… encontraríamos tantos motivos para ello.

c - Sea efusivo y elocuente para elogiar.

…además generoso, entusiasta y apasionado para reconocer, agradecer y ponderar hasta aquellos pequeños detalles que llegan a ser tan significativos, tan dicientes y tan destacables, como manifestaciones del amor, dedicación y fidelidad de una persona.

Es que muchas personas, demasiadas, suelen ser cicateras y terriblemente tacañas a la hora de resaltar las características positivas de sus respectivas parejas. Es increíble cómo tanta gente solamente tiene ojos para ver los naturales y casi lógicos errores que solemos cometer los seres humanos; y para criticar, destacar o poner de relieve estas equivocaciones, sí suelen ser elocuentes, locuaces y expresivos, pero, a la hora de agradecer y hacer un reconocimiento justo… suelen musitar entre dientes.

¿Por qué para algunas personas es tan difícil reconocer los aspectos positivos de sus parejas y de otras personas a su alrededor, a quienes, supuestamente, aman?

Tenemos una respuesta: Son moral y espiritualmente avarientas y egoístas. Son personas que tienen muy poco de auténtico valor humano para ofrecer y que generalmente no poseen ni hacen méritos que les permitan acceder a gratitud o reconocimiento alguno; esta mezquindad les lleva a ser miserables en reconocer algo

que no sienten, no entienden y decididamente no reflejan; no pueden identificar lo que nunca han tenido ni sentido en su corazón.

Este tipo de personas consideran que, reconocerle méritos a otro ser humano, equivale a colocarle por encima de ellos en su miserable escala de valores, y su propia ruindad no les permite un acto de nobleza de esta categoría.

Le recomendamos reflexionar muy seriamente sobre este punto.

Permítanos asegurarle, con absoluta convicción, que su pareja, sea quien sea, tiene alguna característica, valor, atributo, fortaleza o cualidad que le hace merecer siquiera un mínimo reconocimiento, un palabra cariñosa y un gesto de gratitud por algo que es o hace, un algo que le hace ser la persona a quien usted eligió con la intención de compartir su vida.

d - Apoye, respalde, estimule.

Corramos el riesgo de pensar, por un breve momento, que la persona a quien usted eligió, realmente no cuenta con muchos atributos que le hagan merecer un sincero y cariñoso aplauso. (En cuyo caso la responsabilidad sigue siendo suya, usted la escogió).

Ahora, disfrute la siguiente historia:

> Cuando desembarqué en Kiniwata, una isla en el Pacífico sur, llevé conmigo un cuaderno para tomar apuntes del viaje. Al llegar a casa, mi cuaderno estuvo lleno de descripciones de la flora y fauna de la isla, las costumbres y ropa típica de los habitantes allí. Pero el único apunte que todavía me fascina es el que dice: "Johnny Lingo pagó ocho vacas al padre de Sarita."
>
> A la verdad, no necesito mi cuaderno para recordar el evento. Pienso en ello cada vez que veo a una mujer despreciar a su esposo o a una esposa reducida a silencio bajo el escarnio de su esposo. Quisiera decirles, "Necesitas saber por qué Johnny Lingo pagó ocho vacas por su esposa."
>
> Johnny Lingo no era su nombre verdadero, pero eso es el nombre que Shenkin, el gerente de la casa de huéspedes en Kiniwata, lo llamó. Shenkin era de Chicago y siempre daba nombres Americanos a todos los isleños. Pero Johnny era el mencionado por muchas personas en varias ocasiones. Me dijeron que si deseaba pasar algunos días en la isla vecina de Nurabandi, Johnny Lingo tenía alojamiento. Si quería pescar, él podía indicarme por dónde. Si buscaba perlas, él podía traerme las mejores. Toda la gente de Kiniwata hablaba bien de Johnny Lingo, pero a la vez, sonreían cuando se mencionaba su nombre en una manera casi de burla.

"Deje que Johnny Lingo le ayude encontrar lo que quiere comprar, y también déjele hacer el negocio," avisó Shenkin. "Johnny sabe hacer un buen trato."

"¡Johnny Lingo!" Un chico sentado cerca abucheó el nombre y se partió de risa.

"¿Qué pasa?" pregunté. "Todo el mundo me dice que Johnny Lingo es el hombre que puede ayudarme, pero a la vez se ríen de él. ¿Cuál es la broma?"

"Oh, nada. A la gente de aquí les gusta reírse," dijo Shenkin, encogiéndose de hombros. "Johnny es el más listo y el jóven más fuerte de las islas, y por su edad, es uno de los más ricos."

"Pero si él es todo lo que me dicen, ¿porqué se reían de él?"

"Por una sola cosa. Hace cinco meses, en el festival de otoño, Johnny llegó a Kiniwata y encontró a una esposa. ¡Pagó ocho vacas a su padre por ella!"

Me impresionó esto porque sabía de las costumbres de la isla. Dos o tres vacas comprarían a una esposa regular, y cuatro o cinco vacas comprarían a una muy buena.

"¡Ocho vacas! Debe ser una mujer bellísima."

"No es fea," concedió Shenkin, con una pequeña sonrisa, "Pero el más bondadoso solamente podía llamarla ordinaria. Sam Karoo, su padre, tenía miedo de quedarse con una solterona."

"Pero entonces, ¿por qué pagó ocho vacas por ella? ¿No dices que ella no es más que ordinaria?"

Nunca en las islas se había oído de algo semejante.

"Dije que sería generoso llamarla ordinaria. Es flaca. Camina con sus hombros encorvados y cabeza agachada. Tiene miedo aún de su propia sombra."

"Bueno pues," dije, "supongo que no hay quien explique las cosas del amor."

"Verdad, y es por eso que los isleños se ríen cuando hablan de Johnny. El mejor negociante de las islas y engañado por el viejo torpe, Sam Karoo."

"Pero, ¿cómo?"

"Nadie sabe y todos quieren saber. Al conocer que Johnny venía a pedir a Sam por su hija, los primos presionaron a Sam a pedir tres vacas por ella. Realmente pensaban recibir dos pero una vaca hubiera sido aceptable bajo las circunstancias. Pero, Johnny sorprendió a todos al ir donde Sam Karoo anunciando, "Sam Karoo, padre de Sarita, ofrezco OCHO VACAS por su hija."

"¡Ocho vacas! Yo quería conocer a este Johnny Lingo."

La próxima tarde llegué a la playa de Nurabandi. Me di cuenta cuando pedí la dirección a la casa de Johnny que nadie en Nurabandi se burlaba. Al encontrar al hombre delgado, joven y serio, me recibió con buen gusto. Vi que tenía el respeto de todos en el pueblo. En Nurabandi nadie hacía burlas. Conversamos en su casa. El me preguntó, ¿Usted vino de Kiniwata?

"Si."

"¿Hicieron mención de mí en la isla?"

"Me dicen que usted puede ayudarme conseguir todas las cosas que quiero en las islas."

El se sonrió suavemente. "Mi esposa viene de Kiniwata."

"Sí, me dijeron."

"¿Hablan de ella en Kiniwata?"

"Un poco."

"¿Qué dicen?"

"Oh, que..." La pregunta me sorprendió. "...me dijeron que ustedes se casaron durante el tiempo del Festival."

"¿Nada más?" Sus ojos me indicaban que sabía más de lo que decía.

"También cuentan que el acuerdo matrimonial fue de ocho vacas. Muchos se preguntan la razón."

"¿De veras preguntan eso?" Sus ojos se alumbraron con placer. "¿Cada persona en Kiniwata sabe de las ocho vacas?"

Asentí con la cabeza.

"Y en Nurabandi también todo el mundo lo sabe." Su pecho expandió con satisfacción. "Desde ahora y para siempre, cuando conversen de

acuerdos matrimoniales, se acordarán que Johnny Lingo pagó ocho vacas por su esposa Sarita."

Pensé, ¡ah, allí está la respuesta, lo hizo por vanidad!

Fue entonces que la vi. La miré entrar al cuarto para poner flores en la mesa. Ella se detuvo por un momento y sonrió al hombre sentado a mi lado. Después salió ligeramente. Era la mujer más bella que jamás había visto. Tenía sus hombros elevados. Su cara se inclinaba hacia arriba. Sus ojos brillaban. Todo aspecto de ella indicaba un aprecio de si misma. Nadie podía quitarle esa confianza en si misma. Era su derecho.

Entonces, de nuevo dirigí mi atención a Johnny Lingo. El me miraba.

"Ella...ella es gloriosa. Pero no es la Sarita de la isla Kiniwata," dije yo.

Johnny dijo -"Hay una sola Sarita. Es posible que no parezca cómo ellos la veían en Kiniwata."

-"Tiene razón. Me dijieron que era ordinaria. Se burlan de usted por el engaño de Sam Karoo."

-"¿Usted piensa que ocho vacas son demasiadas por ella?" El me sonrió.

-Yo dije... de acuerdo a la costumbre, si.

"¿Nunca has pensado lo que significa para una mujer el saber que su esposo la haya comprado por el precio más bajo posible? Y, después, cuando las mujeres se ponen a conversar, hablan de cuánto pagaron sus esposos por ellas. Una dice cuatro vacas, otra tal vez seis. ¿Cómo se siente la mujer vendida por una o dos vacas? Eso no podía pasar a mi Sarita."

"Entonces, ¿lo hizo para hacer feliz a su esposa?"

"Sí, quería la felicidad de Sarita, pero quería más que eso. Usted observa que ella es diferente. Es verdad. Muchas cosas pueden cambiar a una mujer, cosas de adentro, cosas de afuera. Pero lo que importa más es lo que ella piensa de sí misma. En Kiniwata, Sarita creía que no tenía valor. Ahora, sabe que vale más que todas las otras mujeres en las islas."

"Entonces, usted quiso..."

"Quise casarme con Sarita. La amo."

"Pero..." Casi entendía.



"Pero," él terminó suavemente, "también quería una mujer que costara ocho vacas".

………………………………………………………………………………………

"Varias cosas pueden cambiar a una mujer. Cosas que ocurren adentro de su vida y cosas que ocurren afuera de ella. Pero lo que más importa es lo que ella piensa de sí misma".

--Traducido del artículo "Eight-Cow Wife" por Patricia McGerr en Christian Reader. Encontrado en Internet.

Apoye, respalde, estimule, aplauda, reconozca, agradezca. Hace ya más de cincuenta años, el autor norteamericano Dale Carnegie escribió en el segundo libro más leído en el mundo después de la Biblia: *"Cómo ganar amigos e influir sobre las personas",* una serie de normas y consejos que aún hoy continúan vigentes y actuales, uno de ellos reza: **Sea "caluroso en su aprobación y generoso en sus elogios".**

A propósito, no estaría de más hacer una visita a ese libro que casi todo el mundo ha conocido alguna vez, figura en cualquier catálogo de librería, a bajo costo, y también se puede conseguir gratuitamente en Internet, gracias a que, como ya lo citamos, tiene más de cincuenta años, y por esta razón ya se le considera libre patrimonio cultural de la humanidad.

e - No critique, no se burle ni ridiculice delante de otras personas.

Y si aún no ha sido usted capaz de desarrollar la virtud descrita en el punto anterior (lo que debería hacer cuanto antes), por lo menos haga algún pequeño esfuerzo para evitar menospreciar, subvalorar o tener a menos algunas de las características humanas o conductuales de su pareja.

Es extraño el comportamiento de algunas personas que, en un vano intento, muchas veces inconsciente, de pasar por modestas o sencillas, suelen desfavorecer y tomar a burla algunas de las cosas que otras personas les quieren ponderar. Por ejemplo: ¡Qué lindas flores tienes en tu jardín! Exclama admirada la nueva visitante. ¡Qué va, mija, puras chamizas! responderá la anfitriona. ¡Oye, que bonito canta tu hijo! ¡Nada querida, el ahí apenas intentando!

Y estos comentarios pueden venir de alguien que en verdad se haya esforzado por tener un bello jardín para poder mostrarlo con orgullo, o de quien ha trajinado fuertemente con su hijo para pagarle clases de canto y hacer los correspondientes ejercicios de solfeo; sin embargo, por alguna extraña razón, muchas personas aparentemente no estiman ni aprecian en su justa dimensión lo que les es propio, y en un inadecuado manejo de su autovaloración tratan de minimizar, a veces

despectivamente, aquellas cosas que tienen a su alrededor. Suele suceder, también, con quienes no valoran sus productos nacionales y piensan que sólo lo extranjero, con marcas en idiomas extraños, vale la pena.

Esta condición es particularmente delicada cuando, en la misma forma, se minimiza el valor o el significado de algo que hace su pareja; se menosprecian cosas de las cuales posiblemente ella podría estar en verdad orgullosa; hay una implícita humillación en esta actitud, que algunas veces es inconsciente y solo es un intento de parecer modestos, pero llamamos la atención sobre el punto porque suele ser incómodo, y a veces doloroso, que una persona sienta que no se le valora y que no se le reconocen ni se le agradecen sus esfuerzos, ni sus habilidades.

Es obvio que, si usted ha escuchado a su pareja contar el mismo chiste durante los largos años que llevan de convivencia, ya no le produzca mucha gracia, pero seguramente habrá nuevas personas a quienes si les genere hilaridad. Y seguramente él(ella) se siente a gusto contándolo, ¡por eso lo hace!, ¿qué le cuesta apoyarle?

Objetivamente, lo que hacen nuestros seres queridos debería ser lo primero y lo mejor para cada uno de nosotros. De modo que, respalde con entusiasmo y auténtica valoración cualquier pequeño esfuerzo que su pareja haga en beneficio suyo o de su hogar. Es posible que aún le falte perfeccionar un poco aquí o allá, pero precisamente debe ser usted, la persona que le ama, quien le brinde el apoyo, quien le respalde con auténtico fervor, quien le crea capaz y quien le estimule para que no se rinda, ¿quién si no?

f - Mantenga detalles activos.

A pesar del paso de los años, y a pesar de que, ocasionalmente, tienen algunos disgustos, diferencias o desacuerdos, aún son pareja, aún es la persona que duerme a su lado, sigue siendo la persona más importante para sus hijos, y siempre será quien ha elegido usted, y le ha elegido para convivir y compartir… ojalá hasta que la muerte los separe. Y posiblemente para aquello falten muchos, muchos años.

De modo que lo mejor y lo más aconsejable es procurar, seria y responsablemente, facilitar este viaje de la vida de una manera tal, que sea lo más gratificante y cómodo que les sea posible lograr juntos, tomados de la mano.

Reflexionen sobre el siguiente ejemplo: independientemente de que se encuentre furioso con su esposa, ella sigue siendo una mujer, relativamente delicada y ostensiblemente más débil, físicamente, que usted. Entonces, aunque hace tres días que ustedes no se dirigen la palabra, ¿no le parece que, de todas maneras, es el varón quien debe subir ese cilindro de gas tan pesado, desde la puerta de la calle hasta este tercer piso? ¡Ah! y si no lo hace, es posible que no encuentre nada de cenar cuando regrese de su trabajo.

Pero no lo haga solamente por asegurar su cena de hoy, también estará asegurando la alimentación de sus hijos, y lo más importante, seguirá siendo “el hombre de la casa”.

Señora, es posible que su esposo la tenga muy molesta en estos días, pero esto no debe ser motivo para que usted le queme su camisa favorita, ni para que él no encuentre nada de comer cuando regrese del trabajo al hogar. De todas maneras él sigue siendo un importante soporte dentro de la estructura de su hogar; ya mañana veremos como arreglar estas desavenencias, pero por hoy, mantenga detalles activos.

Mirémoslo así: su esposa se ha resbalado y ha caído en el piso de su habitación, se queja lastimeramente de su rodilla adolorida, ¿no se aprestará usted a levantarla y ofrecerle su ayuda en ese momento? Si el golpe es delicado, ¿no correrá usted a sacar el auto, o a llamar un taxi para llevarla al hospital más cercano? ¿No le pagará la cuenta del médico y le comprará los medicamentos? Y todo esto a pesar de que en esos momentos tienen un disgusto pendiente por arreglar, pero ya mañana se verá.

Otro ejemplo: Hace días que usted se encuentra disgustada con su esposo; tienen una diferencia importante que, oportunamente, deben ocuparse en arreglar y aclarar en debida forma, pero por el momento a usted le provoca morderlo cada vez que lo ve. No obstante, mañana será el día de su cumpleaños, una fecha siempre importante para él. ¿Qué piensa hacer? Permítanos adelantarnos a la mitad de sus respuestas: ¿Hacer? ¡Nada! levantando los hombros.

Ahora, adeléntese una semana en su pensamiento: entre usted y su esposo se han aclarado convenientemente los desacuerdos y ahora andan enamorados planeando una tercera luna de miel, todo era un malentendido y un desafortunado error humano, manejable y superable con buena voluntad y diálogo. ¡Cómo quisiera usted devolver el tiempo para poder celebrarle adecuadamente su pasado cumpleaños! ¡Estuvo tan triste aquel día! ¿Qué hará usted ahora con este sentimiento de culpabilidad?

Nunca será suficiente explicación ni servirá como respuesta decir: *"¡Pero si en ese momento estábamos disgustados! ¿Qué esperabas?"* Y porque ya hemos escuchado muchas veces: *"¡Lo que definitivamente no soy capaz de perdonarte es que ese día… esto o aquello!"* o *"¡Yo hasta te hubiera perdonado lo que hiciste, pero lo que realmente me ha dolido es… esto otro…!"* Y argumentaciones parecidas.

De modo que, sea consecuente consigo mismo. Si usted es una persona gentil y amable, siga siendo amable y gentil independientemente de lo que esté sucediendo en el momento. No permita que una circunstancia indirecta y temporal afecte de manera perdurable su Relación de Pareja. Lo verdaderamente importante es el conjunto total de su relación, no un evento momentáneo, externo o circunstancial. Ya habrá oportunidad de hacer lo necesario para procurar restaurar la relación y ajustar convenientemente lo que sea pertinente para poder seguir adelante, juntos y en paz.

Piense en lo siguiente: Por el hecho de que usted esté molesto o en algún desacuerdo con sus patrones, no puede dejar de cuidar su presentación personal en su puesto de trabajo, ni podrá dejar de atender cordialmente a sus clientes.

De modo que siga siendo respetuoso, amable, delicado y honesto, caballeroso y gentil, si esto ha formado parte de su personalidad. Trate, por lo menos, con el mínimo respeto prudente, social y humano, a su pareja. Y haga todo lo posible para mantener detalles vigentes de elemental cortesía, algo de delicadeza ante un ser humano

importante. Y siempre tendrá valor aquella fórmula que dice: “Lo cortés no quita lo valiente”.

“Pero es que se me hace muy difícil” podrá decirse. Sí, nunca hemos dicho que sea fácil. Pero hágalo por usted mismo, al fin y al cabo todo depende de usted, no de su pareja, no lo olvide.

g - Cuide los detalles de higiene, cortesía y presentación personal.

Continuando un poco con la idea del punto anterior y complementándola: si usted ha definido y decidido real y objetivamente hacer lo necesario para lograr restaurar, recuperar y fortalecer su Relación de Pareja, entonces, mientras tanto, mientras acuerdan y aclaran lo que sea pertinente, mientras logran acuerdos y no rendiciones, mantenga detalles vigentes y por sobre todo, continúe siendo la persona que era cuando le conocieron y se enamoraron de usted… puede ser incluso un poco mejor, puede ser más cuidadoso, más delicado, con mejores detalles.

Mírelo así: su Relación de Pareja se encuentra atravesando por una etapa difícil, tal vez por una temporada crítica, pero usted está pensando seria y responsablemente en la manera cómo restaurarla y preferiblemente mejorarla; por lo tanto: ¿No le parece que cuidar de su presentación personal, hacerse arreglar el cabello, cuidar de su higiene, oler bien y mantenerse adecuadamente vestido, pueden ser pasos importantes en el proceso de recuperar el respeto, la admiración, el cariño y tal vez hasta la pasión de su pareja?

¿Qué tanto le puede provocar a un hombre recuperar las caricias de una mujer que anda por la casa a medio vestir, con una camiseta vieja y remendada, con el cabello marchito y en desorden, con su rostro embadurnado de una crema verdosa y arrastrando los pies en unas viejas chancletas? ¿Qué mujer estará interesada en un hombre que se “aplasta” a ver televisión y a fumar malolientes tabacos, en medio de su sala de estar, y en una facha similar a la anteriormente descrita para ella?

Muéstrele a su pareja que vale la pena recuperar, cuanto antes, esta relación. ¡Déjele ver lo que se está perdiendo!

Pero además, mantenga en alto su autoestima, mantenga su dignidad en el tope, quiérase, mímese, ámese, valórese, estímese. Cualquier persona cercana a usted reaccionará positivamente a su propia valoración; nadie podrá amarlo… si usted mismo no empieza por amarse, y no poquito… ¡muchísimo!

Tenga presente que: más importante que otras personas lo quieran o lo admiren y aprecien, es que usted mismo comience por hacerlo. Usted es una persona maravillosa; aunque haya alguien por ahí que todavía no se ha dado cuenta, procure que se entere, y hágalo pronto; no desperdicie un minuto más de su valiosísima vida.

h - Prioridad del tiempo para compartir.

En cualquier contexto y en cualquier capítulo del manual tiene cabida este concepto. Sólo que hemos elegido colocarlo aquí donde seguramente será más trascendente y mucho más difícil olvidarlo o pasarlo por alto, cuando ya se han cometido algunos errores y se hace imprescindible mejorar la manera de llevar la relación. Ahora es mucho más importante encontrar soluciones y respuestas sólidas y permanentes. Esta es una de ellas.

Sea como sea, es vital para su relación que ustedes dispongan de tiempo para convivir. Y no hablamos de unos pocos minutos entre el café y el postre. No es el espacio de tiempo mientras se cobijan y se duermen. No.

¿Recuerdan cuando eran novios y les faltaba tiempo para estar juntos, conversar y compartir? Bueno, ahora tiene la misma trascendencia; algunas parejas argumentan que con el paso de los años se van quedando sin temas de conversación, esto no suele ser necesariamente cierto, y sobre todo: ¡no debe serlo! En el siguiente ítem nos extenderemos un poco más sobre este punto.

Lo que queremos destacar aquí es la imprescindible trascendencia de disponer de tiempo para estar juntos, preferiblemente conversando y compartiendo… ¿de qué? pueden ser trivialidades: el clima, los resultados del fútbol, el precio internacional del café o la candidata regional al reinado de turno. No importa de qué, lo que sí importa es que estén suficientemente juntos como para escucharse mutuamente.

Si, a veces no hay mucho tema sobre el cual dialogar, o sencillamente no tienen hoy deseos de conversar, tal vez preferirán un poco de silencio; bueno, basta con tomarse de las manos, reclinar la cabeza de uno en el hombro de la otra o viceversa. Escuchar su música favorita puede ser una maravillosa manera de compartir un rato, sin necesidad de dialogar mucho. Ver muy juntos una película que a ambos les gusta o les llama la atención; escuchar juntos la transmisión radial de algún evento cuyo interés comparten, o salir juntos a practicar algún deporte, trotar, saltar la cuerda, asistir juntos al gimnasio, aunque cada uno hace por aparte los ejercicios que le corresponden, etc.

Pero, para optimizar el verdadero significado de “Tiempo para compartir” hay algo que es ineludible: Tener un pensamiento común. Porque pueden estar juntos físicamente pero lejanos mental y espiritualmente. Si ella está fascinada viendo un programa de televisión que generalmente les ha gustado compartir, pero él se encuentra lamentando no estar jugando billar con los amigos, poco o nada representará este tiempo, juntos, cerca físicamente uno de la otra, pero no realmente compartiendo.

Ustedes pueden salir al mejor restaurante de la ciudad a almorzar o a cenar juntos, pero en el camino encuentran otra pareja que anda más o menos con los mismos planes y deciden compartir, los esposos se enfrascan en una conversación sobre sus respectivos negocios o sobre sus equipos deportivos favoritos, y ellas, a su vez, conversan animadamente sobre modas o sobre las dificultades en la crianza de los hijos; indudablemente este no ha sido un tiempo compartido, no hay pensamiento en común; a menos que, después de marcharse la otra pareja, decidan tomar una última copita juntos en aquella taberna romántica y tal vez bailar un poco; ¡así sí!

Todos conocemos que: entre el tiempo que exigen los oficios caseros, el tiempo que hay que dedicar a los hijos y con lo poco que rinde el dinero hoy en día… poco o nada queda para compartir. No tiene que ser así necesariamente, si usted aplica lo mejor de su "Buena Voluntad" al beneficio de su relación, seguramente encontrará que, sólo salir a caminar alrededor del parque será suficiente y les mantendrá juntos, tomados de las manos, enamorados y en paz.

"¡Y uno que llega bien cansado del trabajo! ¡Lo único que quiero es quitarme esta ropa (uniforme) estos zapatos incómodos y sentarme a descansar! ¿Salir? ¿Y a dónde? Yo solo quiero darme un duchazo y sentarme a ver televisión hasta quedarme dormido(a), ¡estoy mamado(a)!"

Usted elige, después no diga que no se le advirtió. ¡Ah! cuando le sobre un minuto, vuelva al capítulo 4: "A - Falta de Buena Voluntad"; una repasadita no le quitará más de diez minutos de su *exageradamente* ocupado tiempo. El día del divorcio ¡ojalá le alcance el tiempo para ir a firmar los documentos que le permitirán quedarse solo(a) para hacer lo que quiera, sin tener que compartir su tiempo con nadie! Buena suerte.

i - Mantenga siempre un tema de conversación.

Ya lo dijimos, complemento insustituible del punto anterior. Allí hablamos del tiempo necesario, aquí profundizaremos más sobre la utilización óptima de éste. Con tiempo para convivir, usted logrará mantener su relación sólida y estable, y con permanentes temas de conversación para compartir, su relación podrá ser casi indestructible.

Podemos entender que no necesariamente tenemos que departir sobre argumentos científicamente importantes, ni siempre tenemos que hablar sobre las últimas tecnologías o del desarrollo de tendencias modernas relacionadas con la profesión de cada uno. Con tal de que tengamos un tema de conversación, este puede ser sobre los mejores lugares donde aprovechar una degustación de café gratis, o sobre cómo las muchachas cada día usan menos ropa, o sobre no volver a esas cafeterías en donde uno no se siente bien atendido; nimiedades, naderías, minucias, pequeñeces, cositas intrascendentes que de puro simples a veces pueden ser hasta graciosas.

"¿Qué animal te hubiera gustado ser, y por qué?" "Si pudiéramos volar, ¿a dónde te gustaría ir?" - "¿Alguna vez te conté que me hubiera gustado ser algo así como Don Quijote?" -"No, nunca te había oído mencionarlo, ¿Y eso como por qué y para hacer qué?"- Algo así, lo único relevante es estar juntos, conversar, compartir un tiempo y un espacio.

Ahora, uno de los mayores problemas entre las parejas de todo el mundo, han sido siempre las grandes limitaciones humanas para comunicarnos con eficiencia y claridad, como ya quedó claramente expuesto al inicio del capítulo 6: B – "Falta de Comunicación". Y reiterando lo expuesto allí, queremos recordar que esta falencia suele ser, además, motivo y razón para muchos otros problemas derivados.

Por tanto, somos enfáticos en recomendar y aconsejar que se hagan importantes esfuerzos por mantener vigentes, diarios y permanentes temas de conversación. Cuando existe la Buena Voluntad, que tanto hemos reiterado y cuya ausencia siempre destacamos como el primer motivo (Capítulo 4) de separaciones y divorcios, será fácil encontrar permanentemente algún tema para compartir y sobre el cual intercambiar opiniones. Los noticieros periodísticos se llenan, día a día, sin pausa, del quehacer diario, a cualquier nivel. De manera similar, si usted realmente lo desea, siempre, pero siempre y cada día sin excepción, encontrarán algún tópico sobre el cual podrán establecer un motivo para acercarse y compartir un espacio y un tiempo con su cónyuge.

Que quede bien claro: no hay necesidad de que cada charla tenga la importancia de un titular de primera plana, y ni siquiera necesitan estar de acuerdo en las opiniones; lo único y verdaderamente importante es -permiso para reiterarlo-, poder estar juntos compartiendo un espacio y un tiempo.

j - Practiquen actividades conjuntas.

Si, además de mantener temas de conversación, pueden contar también con la fortuna de tener actividades, tareas, trabajos u ocupaciones que puedan compartir y conllevar, esto puede ser otra razón para permanecer juntos y otro medio para fortalecer su relación.

Pero, ¡mucho cuidado!, para muchas parejas el hecho de tener que pasar demasiadas horas juntos en el mismo espacio, ha sido precisamente la piedra en el zapato, ya no se soportan y preferirían no verse ni compartir durante, ojalá, varios días. ¡Ojo! Generalmente esto ocurre por motivos ajenos a este compartir, suele suceder que existen otros problemas, entre los muchos que ya hemos definido y descrito, que son la verdadera causa del conflicto. Por el contrario, algunas veces, cuando deben estar cerca y compartir una actividad, esta puede actuar como paliativo que ayuda a encontrar las soluciones que se requieren. Lo importante será poder identificar y definir exactamente los motivos de las diferencias, y no atribuir problemas diferentes al hecho de tener que estar juntos.

Es importante entender que de lo que se trata es de una comunión de ideas y de actividades, no de competencias, entendiendo el término como rivalidad. La idea es que se complementen, que se integren, no que se dividan. Nos referimos a tener objetivos y metas comunes. ¿Alguna vez han participado o conocido esa actividad recreativa en la cual atan juntas la pierna izquierda de una persona con la derecha de otra para que participen en una carrera por parejas? ¿Se entiende cómo cada pareja debe sincronizarse, ponerse de acuerdo y coordinar sus movimientos al unísono? De eso se trata.

Y no tienen que ser actividades laborales o tareas propiamente dichas, pueden ser: hobbies o aficiones, actividades lúdicas, culturales, de servicio social, deportivas, recreativas o que les permitan compartir su tiempo libre y de descanso. Como en el punto anterior, lo importante es **poder disfrutar de estar juntos.**

El viejo chiste según el cual las mejores vacaciones son cuando la esposa viaja al mar y el esposo a las montañas, puede parecer gracioso en el momento y en el contexto apropiado, pero indudablemente no sería nunca la mejor manera de mantener sólida y estable una Relación de Pareja.

En una consulta, alguien comentaba que hacía poco, realmente les había sido de alguna utilidad pasar unas vacaciones cada uno por su lado, en lugares diferentes y distantes. El caballero en cuestión ni siquiera caía en la cuenta de que, precisamente, estaba haciendo tal comentario en la consulta de un asesor de parejas en crisis.

Pero, es posible (no deseable) que sí, eventualmente, cada una de las personas que integran una pareja pueda, quiera y hasta necesite, pasar algún tiempo, relativamente corto, en algún lugar alejado del hogar común. Lo importante es que sólo se encuentren alejados físicamente, nunca desde el punto de vista afectivo.

Lo mejor y lo más aconsejable que se puede hacer, si se quiere mantener una relación satisfactoriamente estable, sólida y enamorada, es implementar, estructurar y programar, ojalá desde la época de novios, actividades, tiempos y espacios que les permitan estar, y disfrutar, juntos y en comunión.

20

Mejorando y proyectando la Relación

Realmente son muchos (¡Bastantes!) los detalles que es necesario cuidar y de los que hay que responsabilizarse cuando se quiere tener una buena Relación de Pareja que cumpla con esa finalidad prioritaria, tantas veces aquí repetida: enriquecer y mejorar nuestra calidad de vida.

Es que, como también venimos reiterándolo constantemente, ésta es una responsabilidad y un compromiso de vida de altísima importancia; esto no es un juego simple, ni es sólo para pasar el tiempo, ni mientras le resulta un viajecito o entre tanto un pariente le consigue un empleo, no, es una manera de ser y una forma de vivir. Y cuando nos referimos a “una forma de vivir” hablamos de “vivir una vida con significado”, no de “embolatar” el rato.

Las cosas fáciles y simples nunca han sido las que nos han deparado las mejores ni las más enriquecedoras experiencias a lo largo de nuestra vida. A cualquier logro personal le sumamos siempre el esfuerzo que haya sido necesario para obtenerlo, es esto

precisamente lo que le da más realce y lo hace más significativo dentro de nuestra existencia. Así sucede con nuestra Relación de Pareja; es tan importante y de tan alta trascendencia, que jamás podría tratarse de algo simple, sencillo y fácil; de serlo, no tendría entonces la capacidad de enriquecer y significar tanto para nuestras rutinas existenciales, ni llegaría a representar algo de tanta profundidad en cada una de las personas que buscan mejorar su calidad de vida.

Si obtener una acreditación académica profesional fuera algo que pudiera lograrse en un par de meses y sólo leyendo panfletos, entonces, alcanzar un doctorado sería algo tan intrascendente como aprender a montar en bicicleta. Todos conocemos la respuesta. Precisamente la altísima responsabilidad, el compromiso y el gran esfuerzo que conlleva el nivel profesional, es lo que lo hace digno de hacernos sentir orgullosos y satisfechos cuando felizmente lo logramos.

¿Está usted en capacidad de doctorarse en Relaciones de Pareja? Lo mejor es que esta es una "carrera" que se puede desarrollar y ejecutar entre dos personas, lado a lado, hombro a hombro, apoyándose, estimulándose cuando es necesario, aconsejándose, sosteniéndose uno a otra, y lo mejor: disfrutándose mutuamente, mientras obtienen, si es su caso, los tan anhelados y significativos diplomas: los hijos.

Otras recomendaciones puntuales para mejorar las opciones de ser felices juntos:

a - Pónganse de acuerdo sobre el manejo del dinero.

Debe ser fácil caer en la cuenta de la enorme importancia que reviste este punto. Aquí no tienen cabida opiniones externas. Hablar sobre este tema es algo tan personal y tan singular, que ni siquiera vamos a dar ni a sugerir recomendación alguna al respecto. Solo queremos resaltar, recomendar y sugerir, algunos puntos que consideramos dignos de especial atención dentro de la convivencia.

Son demasiadas las personas que suelen quejarse sobre problemas relativos al manejo del dinero dentro de la economía familiar. Unas por exceso y otras por defecto. Que *"…gasta excesivamente, no entiende lo que me cuesta ganar este dinero, no se le ve nunca un peso, gasta el dinero en cosas inútiles*…" o que *"…es de una tacañería insoportable"*, suelen ser las quejas más frecuentes. Depende de si la inquietud es planteada por quien aporta el dinero o por la persona encargada de las compras. Esta situación tiende a tornarse más delicada cuando sólo una de las personas integrantes de la pareja es quien suministra ese recurso.

Ahora, cuando cada una de los miembros de la pareja tiene ingresos y capacidad económica independiente para aportar, entonces, generalmente los problemas pasan a ser: por qué, cuándo y cuánto debe corresponder a cada quien.

En relación con el manejo del dinero no existen, aún, normas estándar, ni promedios, ni tipo alguno de regulación que intente definir o siquiera sugerir lo que debe hacerse en cada una de las diferentes variantes que pueden darse. En la intensa investigación que se ha desarrollado en torno a la elaboración de este manual, ha podido encontrarse que, existen algunos esporádicos y tímidos intentos poco definitivos, nada específicos ni menos adecuadamente calificados o autorizados para decidir al respecto, y la mayoría de aquellos ensayos se concentran en destacar la importancia de buscar acuerdos justos y equilibrados que puedan ser comúnmente aceptados, pero tampoco arriesgan sugerir ninguna normatividad más definida o concreta.

Lamentablemente debemos adaptarnos a la misma situación no suficientemente ilustrativa, ni mediadora en lo puntual. Es que, cada pareja debe tener su propio acuerdo y su manera particular de entenderlo y asumirlo, cada pareja debe definir "la letra menuda" de su convenio, la cual, por lo general, es bastante diferente en cada caso.

Entonces, no podíamos dejar de mencionarlo, ya que es de muchísima importancia para la sana y feliz convivencia de la pareja; y lo que realmente intentamos hacer, de conformidad con la filosofía de este manual, es dejar sentado, planteado, pendiente, sobre la mesa e iniciado el tema de la **imprescindible e ineludible trascendencia de ponerse de acuerdo en todo lo relacionado con el manejo del dinero en el seno de su hogar.**

Al respecto, recomendamos el inicio de un proceso de diálogo con todos sus detalles y características, tal y como aparece detallado en el capítulo 5.

No tome esta recomendación a la ligera; ha sido factor absolutamente vital en el desarrollo y la supervivencia de muchas felices Relaciones de Parejas,

b - Cuando decidan algo, respete esa decisión.

Es de elemental madurez sicológica y emocional ser consecuentes con algo que se ha aceptado y con lo que se ha definido. Evidentemente, no suele ser bien visto que hoy se esté de acuerdo en un punto determinado y que mañana se rechace o no se acepte algo sobre lo cual ya se había logrado consenso. Clara demostración de falta de seriedad, falta de criterio, ausencia de responsabilidad y de compromiso. Así es muy difícil.

En toda la extensión del capítulo 5: "El diálogo", y principalmente en los subtítulos: 5 "Llegar a conclusiones válidas", y 6 "Lograr acuerdos, no rendiciones", aparecen claramente detalladas las condiciones que deben primar para llegar a convenios justos, adecuados y convenientes, los cuales, una vez definidos, nos llaman a la responsabilidad, tanto para cumplirlos, como también para esperar y exigir el cumplimiento de ellos.

No cometa el error de reclamar el cumplimiento de la parte convenida por la otra persona, si no está cumpliendo fiel y detalladamente con lo que a usted le corresponde.

Es más, **antes** de hacer la más mínima reclamación o solicitud respecto al cumplimiento de un acuerdo, debe ofrecer total garantía de que, usted, sí está respondiendo cabalmente con la parte que le concierne.

Definitivamente, no será justo ni prudente tener que volver a discutir o debatir el mismo punto una y otra vez, suele ser motivo de impaciente malestar volver a retomar argumentos y discusiones que se suponían ya superadas y debidamente aclaradas. Esto también se complementa con el punto expuesto en el subtítulo 7 "No reviva lo ya superado", en el capítulo 18: "Aprenda a pelear".

Puede llegar a ocurrir que, pasado un tiempo, un acuerdo que se haya negociado debidamente no esté dando los resultados esperados o no esté proporcionando la armonía que sobre aquella base se quería encontrar. De manera gentil, respetuosa y delicada puede solicitarse una revisión del acuerdo previo, con sentido de justicia y definitivamente, con Buena Voluntad. Debe anteponerse el respeto por la decisión anteriormente aceptada sobre la base de un acuerdo negociado, (Se supone que no fue forzado) y exponer que, en aras del bienestar y del cuidado especial que amerita el adecuado desarrollo de esta Vida de Pareja, valdría la pena hacer alguna revisión que permitiese crecer y mejorar en torno a la supervivencia feliz y enamorada de esta relación.

Y aquí, entonces, se entra a considerar el punto siguiente:

c - ¡Nunca, jamás intente aprovecharse!

…a menos que, definitivamente, usted quiera acabar con su Relación de Pareja.

Es increíble encontrar personas que se aprovechan abusiva y descaradamente del menor asomo de error o de debilidad en su pareja. Estamos seguros de que cuando esto sucede es porque, en el fondo del alma, realmente lo que se está buscando es la más mínima oportunidad para intentar acabar con la relación, ojalá echándole la culpa al cónyuge.

Es que no hay otra forma de entender que, cuando más nos necesita nuestra pareja, que es precisamente cuando ha cometido algún error, o cuando se siente vulnerable, culpable, débil, asustada, preocupada y muy sensible, sea precisamente cuando su pareja se aproveche para atacarle, para ser desconsiderados o exigentes. Eso sencillamente se llama mezquindad.

Ya tenemos muy clara la información acerca de que ninguna persona se encuentra exenta de cometer errores que llamamos "normales"; no olvide lo estudiado en el capítulo 12, subtítulo: " Búsquese una persona perfecta".

No es decente, no es noble ni decoroso, no es honesto ni moralmente aceptable, no es humanamente respetuoso; es indigno, es mezquino, es injusto y deshonesto, es soberbio, vil y degradante que alguien intente aprovecharse del error humano cometido

por una persona, para humillarla, para maltratarla, para deshonrarla o para imponerle castigos y vejaciones bochornosas.

Una de las situaciones más deplorables suele presentarse cuando, por error de buena voluntad, por ingenuidad, por candidez, por desconocimiento o por excesiva confianza, uno de los cónyuges ha aceptado, en el marco de un proceso de diálogo, una situación, por lo general no suficientemente clara o definida, para darse cuenta, días después, de que aquellas condiciones no son funcionales, no son lógicas, ni prudentes o simplemente aceptables; tal vez fueron malentendidas en el inicio, pero es aquí en donde, aquellas personas que quieren aprovecharse y no son suficientemente dignas, argumentan cosas como: *"¡Usted ya dijo que sí, ahora no se puede echar para atrás*!" en una forma abusiva y definitivamente injusta, a veces hasta irracional.

Entonces, una cosa es "– Cuando decidan algo, respete esa decisión", y otra muy diferente es negarse legal, honesta, digna, humana y justamente a corregir algo no suficientemente aclarado y peligrosamente malentendido.

Entendemos que lo que estamos intentando hacer es restaurar y fortalecer nuestra Relación de Pareja para que cumpla con su objetivo fundamental de mejorar nuestra **(nuestra de ambos)** calidad de vida. ¿O no?

d – No se cierre. Ceda un poco en beneficio de la relación.

Aunque usted sienta o interprete que tiene toda la razón y suficientes motivos, aunque a usted le parezca que la actitud de su pareja le ha ofendido, aunque usted sienta, a veces, que le será muy difícil seguir adelante después de aquello, si realmente tiene usted una auténtica intención de hacer lo que sea necesario para poder salvar, recuperar y continuar con esta relación, y si ha llegado hasta aquí con su estudio, suponemos que ha aceptado el tema expuesto en el subtítulo "a – Decídanse, defínanse", del capítulo 17: "Recuperando su relación", y que seguramente ha estado de acuerdo con el planteamiento propuesto en el subtítulo "1 - Apertura", del capítulo 5, "El diálogo".

Por consiguiente, relájese un poco. Con total y absoluta certeza usted no ha sido la primera persona y puede estar absolutamente seguro de que no será la última que se vea abocada a enfrentar una situación incómoda, dolorosa, ofensiva, embarazosa o simplemente difícil de comprender y hasta de entender; la vida tiene este tipo de circunstancias, y seguramente usted también ha sido motivo (¿apostamos?) de más de un mal momento para personas que ha amado.

Entonces, más que preocuparse por darle otra oportunidad a su pareja, désela usted mismo. Hay una parte de la problemática que es su responsabilidad; vivimos en el planeta tierra y los seres humanos estamos hechos de humilde arcilla; mire a ver si puede decidirse seria y responsablemente por seguir adelante y… abra un resquicio de su corazón, puede ceder un poco en beneficio de todas las cosas que significan su relación. Si todavía no lo tiene suficientemente claro tal vez le convendría cerrar ahora este manual, esperar un par de semanas (¡lo cual sabemos que también es dificilísimo!)

y volver a releer a partir del capítulo 13 (Segunda parte), tal vez entonces esté un poco más preparado para dar el paso que necesita.

Y no lo olvide: Es su responsabilidad, ¡depende de usted, no de su pareja! Aunque en este momento aún no lo crea o no lo entienda.

e - Recuerde: nunca toda la culpa es de su pareja.

Continuando exactamente a partir del punto anterior y aunque es un tema al cual ya nos hemos referido directa e indirectamente a través de varios capítulos, es importante reiterarlo una vez más, ya que tiene una muy marcada incidencia en varios aspectos diferentes dentro de la problemática de las parejas. Y ante todo, porque generalmente ha sido muy difícil de asumir y entender, lo cual lo convierte en un duro escollo y en un obstáculo a veces insalvable dentro del proceso de restauración de una pareja en crisis.

Para exponerlo mediante un ejemplo bien claro y fácil de entender: un esposo llega a quejarse de que su esposa le ha sido infiel y para él es totalmente imposible entender que, de alguna manera, tiene parte de responsabilidad en el hecho. Esta argumentación ha sido prácticamente inadmisible, increíble e inaplicable para el esposo que se siente engañado. La mayoría de las veces prefieren retirarse de la consulta y se niegan, obstinadamente, a considerar siquiera aquella idea.

Un caso exacto: Un caballero se acercó a consulta debido a que tenía el temor de que su esposa le hubiese sido infiel con un amigo que la traía en su auto desde el gimnasio en donde ambos coincidían para sus rutinas de ejercicios. Este esposo ya había notado que ella cada día se pasaba más tiempo allí e insistía en ir todos los días. Afortunadamente la esposa aceptó venir a consulta y ayudar con la investigación; pudimos entonces descubrir que el esposo solía ser bastante huraño, de difícil carácter, hosco y antipático. Era fácil entender que ella, sin mala intención, prefería permanecer en un lugar donde la gente le trataba bien, con respeto, con simpatía y con agrado, y en donde encontraba personas que la halagaban y hasta le coqueteaban.

El amigo que la llevaba hasta la casa, podía tener alguna pretensión romántica, pero ella lo tenía bajo control ya que no tenía *"ninguna intención de enredarse la vida"* fueron sus palabras. Pero, indudablemente, ella se sentía atraída, motivada y complacida de poder escuchar, alguna vez, palabras dulces, románticas y significativas. Ella sabía que jugaba un juego peligroso, pero ante la frialdad y el alejamiento de su esposo, prefería correr el riesgo.

Cuando le explicamos esto al esposo "ofendido" y le sugerimos algún cambio en su actitud que le permitiera remediar aquella falla en su trato afectivo, se puso de pie furioso y exclamó: "*¿Cómo se le ocurre? ¿Cómo así que la culpa es mía? ¡Faltaba más! ¡Ahora verá, mi esposa me es infiel y el culpable soy yo! ¿A quién se le ocurre?"* Nunca volvimos a verlo.

Nos queda la esperanza, muy remota, de que este caballero haya ido a quejarse con algún pariente o amigo de confianza quien, ojalá, le haya hecho caer en la cuenta de

que, posiblemente, el argumento sonaba razonable y que tal vez… abriendo un poquito su mente y su corazón, podría salvar y recuperar una relación que él mismo, sólo él, estaba llevando al abismo.

Y no está por demás que ahora le dé una repasadita al subtítulo “a - ¿De quién es la culpa?” en el capítulo 10.

f - Negociar consigo mismo.

La mayoría de las veces, cuando se está haciendo muy difícil elaborar un proceso de diálogo para recuperar una Relación de Pareja, suele ocurrir que la parte más engorrosa generalmente es la de aceptar una situación con la cual habitualmente no hemos estado de acuerdo durante una parte importante de nuestra vida.

Si su padre, y a veces su madre, le habían enseñado, equivocadamente, que *“a las mujeres no hay que respetarlas, sino enseñarles a obedecer”* y creció usted con tan grande error en su formación y programación, entonces, al crecer y madurar un poco, seguramente se ha encontrado con lo absurdo de semejante desatino, pero, inicialmente podría sentir una tendencia instintiva a pensar que es el mundo entero el que está equivocado.

Si durante los primeros veinte años de su vida, los de la formación y el aprendizaje, usted vio que en su hogar se hacía lo que su papá gritaba, decidía e imponía, generalmente sin preguntar opiniones y sin medir conveniencias ni consecuencias, sin dilación y sin considerar si estaba equivocado o no, y ahora usted ha integrado una Relación de Pareja en la cual las cosas se manejan de manera diferente, bien porque su esposo la respeta y la considera, o bien porque su esposa le exige consideración y respeto, es posible que usted sienta, le parezca o sospeche que todo esto está mal y que no es así como deberían ser las cosas

Si durante su etapa de formación y desarrollo, era solamente su papá quien traía el dinero a casa y su mamá se ocupaba exclusivamente del hogar, es posible que hoy, si su esposa gana más dinero que usted, o si usted tiene más éxito profesional que su esposo, sientan como que algo no está del todo bien y parece que hubiera aquí algo que talla como una piedra en el zapato.

Tenga presente que usted no es dueño de la verdad y que la verdad es relativa, depende desde donde se la mire. Recuerde, además, que su pareja es una persona nacida, criada, formada e informada en el seno de otra familia muy diferente de la suya, respiró otro aire y lo más importante: su estructura cerebral es muy distinta de la que usted tiene. ¿Recuerda? (Capítulo 11). Su pareja siente, piensa, evalúa y reacciona de manera difícilmente comparable a la suya; repetimos, téngalo siempre presente.

Entonces, como usted quiere hacer todo lo que sea posible para recuperar, restaurar y fortalecer su Relación de Pareja (en eso quedamos, ¿no?), comience por centrarse en sus sentimientos más nobles, proyéctese hacia su futuro inmediato y empiece a ”ponerse de acuerdo” con usted mismo(a), establezca una seria, equilibrada y honesta

negociación interna; tome atenta nota de sus emociones y sentimientos, defina en su interior lo que realmente le gustaría, aún en contra de lo que instintivamente desea, e instaure una negociación con usted mismo: ceder un poco de aquí y otro poco de allá, baje un poquito sus pretensiones, revise sus expectativas y analice cuidadosamente los pro y los contras, usted sabe que muchas veces es mejor perder una ficha y salvar el total del juego, como acertadamente proponen los jugadores de ajedrez.

En diferentes capítulos y en distintos contextos ya nos hemos acercado a la propuesta de aprender a negociar consigo mismo, como paso importante en el proceso de ajuste que se requiere para el logro del objetivo que se persigue. Lo que queremos aquí es ponerlo de relieve y volver a recordarlo dada su gran trascendencia y necesidad vital.

Porque no es lo mismo sentirse obligados, a regañadientes, con desgano, rebeldía y frustración, a tener que acceder o aceptar algo con lo que en el fondo no se está de acuerdo y que en otras circunstancias preferiría rechazar plenamente, pero que el miedo, el hambre, las inseguridades o las necesidades les presionan a conceder aún en contra de su voluntad. Es cierto, muchas veces las cosas no suelen presentarse como sería preferible o como se ha acostumbrado, pero, si aprende a negociar justamente con usted mismo, esta puede ser una puerta que se abra oportuna y positivamente cuando se requieran importantes soluciones, respuestas o alternativas.

Lo único en lo cual se debe ser absolutamente intransigentes es en aquello que tiene que ver con los principios humanos, con el sentido de humanidad y de justicia, con lo que es honesto, decente, legal, equilibrado y prudente. Que su negociación interna y personal no le degrade, no le ofenda, ni sea algo indigno; si llegara a ser así, usted sólo estaría cambiando una dificultad por otra y aplazando este problema para que nuevamente se manifieste en pocos días.

g - Rechace el más mínimo pensamiento de venganza o desquite.

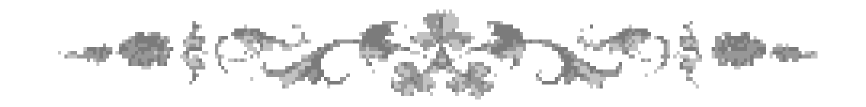
Esto debe ser en forma absoluta, radical, definitiva e ineludible. No cabe ni la más mínima negociación en este punto. No hay nada de qué hablar.

El más leve asomo de resentimiento o rencor que haya de guardarse “para más tarde”, cualquier frase que se acerque o se parezca lejanamente a un *“me las va a pagar*”, e ideas similares, deben ser rechazadas y erradicadas en forma total.

En el subtítulo “b – Aprenda a perdonar y a olvidar”, del capítulo 17: “Recuperando y restaurando”, se encuentran conceptos muy definidos sobre cómo se deben procesar aquellas circunstancias que, en el ejercicio de la convivencia con su pareja, les han herido, ofendido o han puesto en peligro la estabilidad afectiva de la relación.

Es importante hacerse un examen de conciencia a fondo, confrontarse y revisar detalladamente los sentimientos y emociones que se están procesando, con el fin de detectar posibles detalles no suficientemente dialogados, subsanados, aclarados y perdonados, con posibilidad de que muy pronto sean definitivamente olvidados, para poder reconsiderar el proceso, para ocuparse de ellos en forma pronta y efectiva, y para

no permitir, de ninguna manera, que en una semana o dos, o la próxima vez que tengan algún pequeño desacuerdo, se vuelvan a abrir estas heridas y den paso, peligrosamente, a nuevos disgustos, volver a retomar algo que se suponía ya superado y a volver a cometer los errores que ya hemos estudiado profusamente en capítulos y páginas anteriores.



APROVECHANDO LAS CRISIS DEL AMOR, PARA MEJORARLO…

Una de las características del enamoramiento es que creemos que, tanto nosotros como nuestro amor, permanecerán intactos hasta la eternidad. Sin embargo, nos guste o no, la propia existencia es una sucesión de cambios constantes. Nuestra vida se ve invadida continuamente por acontecimientos que remecen los cimientos de la tranquilidad lograda. Son las crisis, mezcla de temblores con terremotos. Nos conmueven y nos rompen esquemas, hasta que alcanzamos un nuevo equilibrio, que también será temporal. Las crisis, si no sabemos tolerarlas, pueden ser destructivas; pero si aprendemos a crecer a través de ellas pueden enseñarnos a amar más y mejor.

Una pareja se elige mutuamente en un momento particular de sus vidas, que los distingue por tener ciertos gustos, ideas y valores, así como conflictos y anhelos propios de la etapa en que se encuentran. En la relación se definen roles, tareas y modos de vincularse, donde cada uno se acomoda a las características del otro, potenciando algunos aspectos de sí mismo y postergando otros.

El paso del tiempo irá cambiando a los enamorados, pero no siempre en el mismo sentido. Roles que antes se desempeñaron con placer, ahora pueden ahogar. Tareas que se delegaron con gusto en el otro, hoy quizás se quieren recuperar. Lo que primero se vivió como oportunidad, en este momento puede sentirse como un freno. Sin darnos cuenta, todo ha variado.

Con el paso del tiempo vamos cambiando de edad, de talla, de trabajo, de pensamiento, de gustos, pero sin hacer los ajustes en la forma de relacionarnos como pareja. Hasta que un buen día todo comienza a fallar y las insatisfacciones ya no pueden esconderse. Diferencias que antes no importaban, se transforman en incompatibilidades graves. Lo que antes hacía brotar lo mejor de cada uno, ahora envenena. Los desencuentros pueden llevar al deterioro de la afectividad, a la falta de interés por lo que el otro está viviendo y a la amplificación de sus defectos. O también a sentir que cada día se tiene menos en común, que la pareja impide el propio crecimiento o que se fue quedando atrás. Lo que antes fue amor y pasión, se ha vuelto cariño y rutina. Tapar el sol con un dedo no sirve. Estamos en crisis y hay que enfrentarla.

Toda crisis, aunque parezca una amenaza, es expresión de crecimiento. De la vida que cambia y que nos cambia, y de la dificultad de irse poniendo al día el uno con el otro. Es señal clara de un desajuste que exige transformaciones. Cada relación personal que establecemos hace sacar a la luz algo de lo que somos y dejar otro tanto en las sombras. Una relación sacudida por una crisis no puede quedarse como estaba antes, porque se destruye. Es un sismo que nos exige mirarnos y rescatar todo lo necesario para restablecer la intimidad y creatividad perdidas. Es una invitación a decirse lo no dicho, a superar el desfase que el tiempo ha provocado y a ponerse las pilas para buscar nuevos puntos de encuentro y seguir creciendo juntos. Es volver a elegirse a pesar de todo.

Muchos quizás no lo logren y busquen otro camino. Sólo deben estar conscientes de que esto no les evitará nuevas crisis. Si el tiempo exige que después de miles de kilómetros recorridos, los automóviles necesiten un ajuste de motor, ¿por qué no habríamos de esperar lo mismo en una relación amorosa?

- *Eugenia Weinstein (Bajado de Internet)*

21

Absolutamente innegociable: La Fidelidad

Ella contaba con tan sólo 19 años de edad y él tendría 22, a lo sumo. Hijos de familias relativamente solventes en el aspecto económico y ambos habían vivido un par de años en los Estados Unidos, en donde habían cursado parte de sus estudios elementales. Se definían a sí mismos como una pareja ultramoderna y presumían de ser altamente civilizados. Se consideraban avanzados pioneros para la cultura latinoamericana y, jactanciosamente, mientras masticaban una bola de chicle gigantesca, sonreían de forma socarrona mirando con ojos entrecerrados y supuesta lástima a las personas de la tercera edad, como consideraban a todo aquel que tuviera más de treinta y cinco años de edad. Definitivamente, pensaban, el futuro comenzaba con ellos.

Llevaban tres meses de casados*: "Pueees, nada más por cumplir con un formalismo de nuestras abuelas* (de quienes eran importantes herederos)*, pero sabemos que eso no era necesario para nosotros, nosotros sabemos lo que queremos y estamos seguros y*

vamos a lo bien y vamos a demostrarles cómo es que deben ser las cosas cuando se saben hacer bien, ¿sí me entiendes?"

Nos habían presentado hacía apenas media hora a la entrada de aquella reunión social, y pretendían mostrarse cínica y despectivamente extrañados ante alguien cuya profesión era ser Asesor y Consejero para Parejas en crisis.

"Es que las personas no saben hacer bien las cosas y por eso necesitan luego quien les ayude a corregir sus errores, pero si uno lo hace bien como debe ser y sabe lo que quiere y lo que le conviene..., mira te cuento, nosotros aprendimos en los Essstados Unidossss que… bla, bla, bla".

Haciendo un esfuerzo para soportar un ratito a estos presuntuosos, convencidos e irritantes "mascadores de chicle", quisimos saber a qué se referían con "saber hacer lo que hay qué hacer" en lo relativo a las Relaciones de Pareja; claro, no podíamos sustraernos a la curiosidad que nos despertaba esta posibilidad de análisis sociológico.

"*Pueees, a ver cómo te digo, por ejemplo, si nosotros en algún momento queremos experimentar algo nuevo y diferente, simplemente lo exponemos, y como en nuestra relación no hay nada oculto y cada cual respeta la individualidad del otro, entonces nunca hay problema, es una cuestión de respeto por el espacio del otro, ¿me entiendes?*

Si, realmente, tenemos que aceptar que es un excelente argumento, pero… ¿a qué se refieren exactamente con aquello de querer experimentar algo nuevo?

La niña intentó la siguiente explicación: *"Pueees, tú sabes, cómo te explicara, por ejemplo, para no caer en la rutina que es uno de los peores peligros entre las parejas, ¿bien?, entonces, si de pronto él quiere experimentar algo nuevo y diferente con alguna otra niña, pueees, yo no le vería ningún problema a eso, eso sí, siempre y cuando no me lo oculte ni lo haga como por vicio, ¿si me entiendes?*

Pasando algo de saliva por nuestra reseca garganta, y con las cejas enarcadas en muda interrogación, giramos hacia el jovenzuelo con deseos de conocer su opinión al respecto.

"Pueees, no siiii, como te dijera, mientras nosotros estemos de acuerdo, mientras sea por el bienestar de la pareja todo es válido, ¿bien?, lo importante es estar de acuerdo, eso sí pues, no mentirse, y no ocultarse nada… ¿si me entiendes?

Para no alargar demasiado la historia, que no es tan simpática como podría pensarse, estos jóvenes con sendos tatuajes, aretes y alfileres metálicos (piercing) en diferentes lugares de sus inexpertos cuerpos, estaban convencidos y seguros de que era muy moderno y civilizado otorgarse sendos permisos para tener relaciones íntimas con terceras personas, *siempre y cuando le contaran a su pareja el cómo, el con quien y el cuando,* como mecanismo de ayuda para no caer en la rutina.

Obviamente, seis meses después de esta conversación su matrimonio ya había fracasado, y como no aceptaron la sugerencia de sus familiares para buscar ayuda y

consejo, simplemente se marcharon, supuestamente, a estudiar, uno en España y la otra en Estados Unidos, países en los cuales viven, cada uno por su lado, desde hace ya más de cuatro años y jamás han vuelto a verse ni hablarse. Hasta sus familias dejaron de lado una valiosa amistad que les había unido por largos años.

Lamentablemente, tenemos que decirlo, nos queda la impresión de que semejante relación duró demasiado tiempo. Este aspecto de la Vida de Parejas es inadmisible para las culturas occidentales y para gran parte de las orientales. Sólo algunas escasas etnias esparcidas por lugares remotos han sido capaces de sobrevivir a la poligamia hasta estas fechas del siglo XXI.

El hecho de que algunas pocas y no muy normales familias se hayan integrado por un padre y tres o cuatro mujeres en convivencia, no es un fenómeno cultural social, sino un absurdo generalmente basado en un machismo desbordado, incluso de parte de ellas, o por un humillante sometimiento femenino en busca de techo, alimento, y un poco de supuesta seguridad.

¿No les parece significativo que generalmente aquellos pocos casos siempre se conforman de un varón y varias mujeres y nunca de varios hombres y una sola mujer?

Pero, como semejante análisis sociológico no forma parte de este estudio, no vamos a extendernos más en explorar las diferentes variantes del tema; sencillamente ha sido mencionado para destacar en forma contundente que:

- Una Relación de Pareja que pueda cumplir con el objetivo primario y fundamental de enriquecer y mejorar nuestra calidad de vida, debe estar conformada por un hombre y una mujer que tienen relaciones íntimas entre sí en forma exclusiva uno con otra. Punto.

No es cierto que exista la posibilidad de "*llegar a un acuerdo*", ni que *"si una se lo propone podría llegar a*…", repetimos, no es cierto, no es posible. Mejor dicho, el cerebro humano tiene unas capacidades tan extraordinarias que, objetivamente, la capacidad existe y con el adecuado proceso de programación neurolingüística podría llegar a realizarse, pero sicológica, cultural, moral, social, humana y espiritualmente, no es factible.

¿Y entonces por qué, como consta en los textos bíblicos, en la antigüedad cada varón podía tener todas las mujeres que le fuera, económicamente, posible mantener? Las respuestas se encuentran en la misma pregunta:

- En la antigüedad, precisamente tal situación no ha perdurado debido a su incongruencia social.

- Ya es suficientemente conocida la situación social, moral y cultural de las mujeres en algunos pocos países del medio oriente: subvaloración, humillación e indignidad. ¿A alguna mujer le parece que aquello sea normal y deseable? ¿A cualquier hombre serio, maduro, lógico y equilibrado le gustaría que se tratara así a su madre o a sus hijas?

Y estamos hablando de Relaciones de Pareja, no de relaciones masculinas, esto significa que, entonces, las mujeres tendrían exactamente los mismos derechos. ¿Alguien está interesado?

Concretemos, **en una cultura sana, seria, madura, responsable y comprometida, las Relaciones de Pareja significan: convivencia respetuosa y digna compartida entre un (solo) hombre y una (sola) mujer.** Punto.

Ahora, la infinitamente mayor capacidad femenina para perdonar y olvidar, entre muchas otras, ha llevado a la sociedad a una equivocada permisividad masculina de doble moral, y algunos hombres: los de poca seriedad, los inmaduros, los inconstantes, los poco comprometidos y los irresponsables, presumen de "tener sucursal", se jactan del número de sus conquistas, quieren pensar que su masculinidad será proporcional a la cantidad de damas a quienes tengan acceso, y algunos, incluso, han llegado a querer pensar que su realización personal como seres humanos dependerá exclusivamente del total de mujeres con quienes logre compartir su lecho. A esto le llamamos: pensar y sentir con los testículos, en lugar de con el corazón y el cerebro; lástima.

Algo que no puede dejarse de lado al tocar este espinoso tema, es la enorme diferencia existente entre la manera de asumir la infidelidad en la pareja, según el caso, por parte de los hombres o de las mujeres. Ellas, han logrado, o se han resignado (en un 82%) a sobrevivir, a perdonar y finalmente hasta a olvidar (No a borrar de la memoria). Pero los varones, ni siquiera remotamente han empezado a vislumbrar la lejana posibilidad de que algún día sean capaces de... superarlo, ya que no de entenderlo ni mucho menos de perdonarlo.

La doble moral mencionada, obedece precisamente a esa manera parcializada de asumir lo relativo al entendimiento de las relaciones "extras": en ellos, podría llegar a ser hasta motivo de aplauso; en ellas, que ni siquiera les pase por su mente.

En este punto existe una tácita, intuida, aceptación masculina, de que las mujeres suelen comprometerse y entregar mucho más afectiva y emocionalmente, y que cuando se interrelacionan con alguien, siempre hay una parte de sus sentimientos que forma parte de ese contacto. Por el contrario, los hombres saben y entienden, de alguna manera (aunque la mayoría no son suficientemente conscientes de ello), que sus relaciones "extras" no tienen que significar necesariamente el más mínimo compromiso; *"Fue solo sexo"* suelen decir. Pero son incapaces de imaginarlo de esta manera en las mujeres, de hecho, casi podemos decir que *intuyen* que en ellas no suele ocurrir igual.

Entonces, un hombre puede minimizar fácilmente el hecho de una infidelidad propia que, está seguro, sólo se trató de algo efímero y pasajero por parte de él. Entendiendo como dramáticamente exageradas las reacciones femeninas al descubrimiento del hecho. Pero, sin excepción, considerarán gravísimo e imperdonable cualquier leve asomo de infidelidad por parte de ellas. Así sea solo un beso.

Por eso, habría que plantear el tema de las infidelidades desde dos puntos de vista opuestos y diferentes: masculino o femenino.

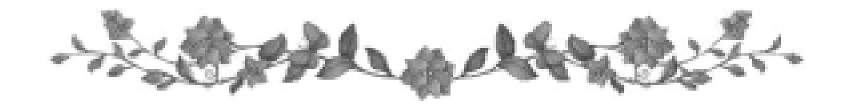
Pero, como aquí estamos ocupándonos de Relaciones de Pareja que buscan generar el mayor nivel de bienestar posible para DOS VIDAS que han decidido, libremente, unirse para CONVIVIR y COMPARTIR, apoyándose uno a la otra, y viceversa, para lograr los más altos estándares de realización personal que les sea posible, y para, sencillamente: enriquecer y mejorar su calidad de vida; entonces, todo lo que suene a infidelidad y relaciones extramaritales ni siquiera debería ser mencionado en este manual. Lástima que haya que hacerlo precisamente por contraste.

Conclusión: Si usted, dama o caballero, realmente (¡Pero en serio!), desea estructurar una Relación de Pareja que pueda cumplir con el objetivo fundamental de brindarle y facilitarle la oportunidad de desarrollar una vida con altos niveles de satisfacción personal, y, como hemos venido repitiendo: enriquezca y mejore su calidad de vida, entonces sencillamente debe programarse para **ser absolutamente fiel**, y esto significa (para no dar oportunidad a la menor duda): un solo hombre y una sola mujer.

Cualquier otra variante que a usted se le ocurra, todo lo que socarronamente le digan los amigos o las amigas en el bar, algún planteamiento levemente diferente que aparezca en revista, periódico o programa de televisión ligth, cualquier otra idea sociológica-sensual, supuestamente moderna y civilizada: será un grave error y no les permitirá lograr la realización feliz y enamorada de una buena y sana Relación de Pareja.

Y no podemos dejar de subrayar la siguiente norma ineludible: **Ser fiel, es una responsabilidad de los 60 minutos de cada hora, durante las 24 horas de cada día y durante los 31 días de cada mes. Usted no puede alegar que "solamente" le ha sido infiel a su pareja durante unos pocos minutos a la semana o *solamente* cada tres meses**. **Usted no puede argumentar que es fiel de lunes a sábado, pero que los domingos corren de cuenta suya. ¡No!** La fidelidad debida a la pareja no es una opción negociable o con atenuantes, sencillamente es... o simplemente no lo es.

Punto.



¿Que motiva a hombres y mujeres a ser infieles?

Obviamente hay una carga del aprendizaje consustancial al desarrollo de la naturaleza humana. La necesidad de supervivencia de la especie condicionó naturalmente a los hombres a embarazar a cuanta mujer se le cruzara en el camino. La mortalidad infantil en esas épocas ha debido ser sencillamente enorme.

La civilización a través de sus innumerables culturas ha socializado y legislado la relación de hombres y mujeres. Algunas han sido francamente permisivas y otras restrictivas. La institucionalización del matrimonio en la tradición occidental y cristiana con la admonición de la Iglesia le ha dado carácter sacro al vínculo matrimonial, por tanto la infidelidad es vista como pecaminosa.

En términos más actuales sin embargo, las personas que entran a pisar los siempre inciertos terrenos de la infidelidad, lo hacen por muy distintas y hasta contrapuestas razones. Aquí no valen generalizaciones, cada quien tiene su razón y justificación adecuada.

La mayoría de los hombres infieles son quienes sufren de algún modo y de cierto grado lo que se ha dado en llamar "donjuanismo". Sabemos que son personas adictas a coleccionar, nunca desarrollan afectos profundos y las relaciones son más que pasajeras. Siempre en busca de lo más difícil y ciertamente una mujer con pareja tiene para el "donjuan" un valor agregado.

La rutina de una relación con una mujer que ha perdido el optimismo y la alegría de vivir, el deseo de renovarse y sorprender a su pareja, es otra causa que lleva a los hombres a buscar otra alternativa amorosa. La pérdida del amor, pero no del vínculo es otra razón por la que se busca con afán el amor en la calle.

La necesidad de los hombres maduros entre 45 y 60 años, de sentirse aún capaces de amar, de ser admirados y aceptados como pareja de alguien, es una causa por la que llegan a conseguirse una amante siempre mucho más joven, que actúa como una especie de conjura a la vejez.

Las mujeres también tienen sus razones y van desde la perdida de interés de sus parejas por ellas, las necesidades de cambio, la necesidad de sentirse valoradas, deseadas, queridas. Las necesidades económicas

empujan a una gran parte de mujeres a ser infieles. La falta de comunicación y la privación de buen sexo es otra de las razones.

Las infidelidades de las mujeres, a diferencia de los hombres, siempre están comprometidas con afectos, los hombres no necesariamente, a ellos les basta diversidad en la sensación erótica, aunque reconocen que los orgasmos siempre serán los mismos.

Los efectos de descubrir la infidelidad son siempre catastróficos emocionalmente y también son los hombres quienes sufren más de sus efectos. Las mujeres toleran, casi en buen pie, una situación de estas. Quizá la mujer está más socialmente condicionada a tolerar las infidelidades, mientras que los hombres inmersos en el machismo visceral o "light" hacen cuestión de estado por este tema.

La recuperación de la confianza es un proceso no exento de dificultades. Es casi como la recuperación del desamor. El sentimiento de sentirse traicionado provoca en la persona una inmediata baja del concepto de si mismo (autoestima), la pregunta clásica que se hacen los engañados es:

¿Qué tiene ella (el) que no tenga yo?

La repuesta que no consiguen vislumbrar es simplemente el hecho de ser diferente: somática, emocional o intelectualmente. Para los hombres la recuperación de la confianza es algo que casi nunca se logra, pues recién descubierta la infidelidad se da cuenta que su pareja está emocionalmente comprometida y eso tardará mucho, mucho más en olvidarse.

Cuando una mujer procesa la aceptación de la infidelidad tiene entre sus alternativas la idea de venganza, que la prepara a hacer lo mismo. La hace muy vulnerable a situaciones de seducción.

En resumen, la infidelidad en la pareja y el adulterio en el matrimonio traen consecuencias que llevan en gran cantidad de casos a las separaciones o al divorcio, o cuando menos a una pérdida de confianza difícil de recuperar y con una disminución considerable en la calidad de la relación de pareja.

- Texto encontrado en Internet sin autor identificado.

22

Recomendaciones de Emergencia

Existe una creencia popular que ya casi se convierte en una manera de pensar y que ojalá llegue algún día a ser una auténtica filosofía, nos referimos al pensamiento que reza: **"Todas las soluciones ya existen, todo el conocimiento ya ha sido entregado, pero hay que ir a buscarlo, hay que ir hacia dónde están las respuestas, no basta con quedarnos sentados apoltronados aguardando a que, por alguna razón, vengan hacia nosotros. Corremos el peligro de quedarnos esperando".**

El punto es, que a pesar de ser muy significativo el porcentaje de parejas que cada día fracasan en sus relaciones, **sí** existen suficientes matrimonios que han logrado encontrar caminos de entendimiento que les han permitido compartir en feliz convivencia hasta edades avanzadas, llenando sus hogares, y a sus familias, con sentimientos de armonía, entendimiento, buena voluntad, y generando ambientes de comprensión, amor y paz. Sí es posible, sí se puede.

No, no es fácil. Ya ha sido mencionado varias veces y quizás se debe reiterar una vez más: se requiere del compromiso serio y aplicado de todo lo mejor de nuestras capacidades, con toda la Buena Voluntad, disposición y disciplina consciente que podamos encontrar dentro de cada uno, con total dedicación y con el cuidado detallado de un sinnúmero de características y consideraciones que, normalmente, sólo se van descubriendo a lo largo de la convivencia.

Pero es posible. Y puede lograrlo si de verdad (¡pero de verdad!) se lo propone, y depende de usted, no de su pareja.

No se puede perder de vista el hecho de que siempre, sin excepción posible, a lo largo de una vida compartida, se estarán encontrando aquí y allá, con algunos momentos difíciles, desacuerdos, desavenencias y diferencias en múltiples aspectos de su cotidianidad que, muy posiblemente, les van a confundir y eventualmente podrán generarles disgustos, inclusive muy serios en algunas circunstancias, nadie está exento de ellos, pero es ahí precisamente en donde es importante comprometerse con la búsqueda de soluciones y la aplicación de lo que hemos definido como Buena Voluntad desde el comienzo de este manual. Si simplemente se tratara de ponernos de acuerdo

en el restaurante al cual iremos a celebrar este fin de semana, todo sería demasiado fácil, no, no es así, se trata de poder tomar decisiones realmente trascendentes y en momentos emocionalmente difíciles.

Y, precisamente debido a las dificultades que les corresponderá atender y entender, es que se hace tan importante mantener, presentes y vigentes, una serie de aspectos muy definidos en lo relativo a la recuperación de la armonía que, eventualmente, se les ha de extraviar un poco. ¡Ojo! **Una feliz Relación de Pareja no es aquella en la cual nunca se presente alguna dificultad (eso es imposible), sino aquella que es capaz de salir adelante, continuando feliz y en paz a pesar de las dificultades.**

Y para contribuir en tal sentido, he aquí una serie de recomendaciones puntuales, para agregar al estudio de este manual, en el sentido de que sean realmente primeros y efectivos auxilios, con el fin de que su relación pueda sobrevivir a las dificultades propias de nuestra condición humana.

RESPUESTAS Y SOLUCIONES

a. Aceptar que tenemos un problema.

En plural: Tenemos.

Una queja muchas veces planteada, casi siempre por las mujeres, es la respuesta de aquellos maridos que, ante cualquier reclamo de sus esposas se limitan a decir: *"Usted es la del problema, yo estoy bien así".* Y ante la propuesta de buscar asesoría o ayuda profesional para mejorar la relación, es muy común escucharles: *"Vaya usted, yo no tengo nada que arreglar".* Y en repetidas ocasiones: *"¿Psicólogo? ¡Pues vaya usted que es la que está loca!"*

No, no, no, no y no. ¡Ah! A menos que lo que usted busca sea realmente acabar con la relación. Casos se han visto.

Esta es solamente una muestra más de la dañina, ponzoñosa y equivocada contaminación del malhadado machismo, que como ya lo hemos reiterado y demostrado, infecta y afecta en forma terriblemente nociva cualquier tipo de relación entre dos personas y prácticamente echa a perder todo lo que toca.

Entonces, si realmente se quiere recuperar y restaurar una Relación de Pareja en dificultades, es absolutamente vital aceptar la presencia innegable de esas desavenencias. El punto de partida para la búsqueda de una solución siempre ha sido la aceptación consciente y objetiva de la existencia del conflicto, incluso en problemas de alcoholismo, consumo de drogas o en procesos de duelo por la muerte de un ser

querido, la recuperación solo se podrá iniciar en el momento en el cual se acepte y se asuma responsablemente como una realidad. ¿Cómo atender a una dificultad que supuestamente no existe?

Y de manera muy obvia, cuando se trata de dificultades en el seno de una Relación de Pareja, siempre serán dos las personas responsables, involucradas y afectadas. Es posible que la actuación reciente de uno de los dos haya sido el disparador para que el problema haya llegado a este nivel, la gota que derramó el vaso, se suele decir, pero indudablemente la vigencia del problema les afecta a ambos, a uno por exceso y a la otra por defecto, y viceversa.

La recomendación es puntual: si **realmente** ustedes tienen intenciones de recuperar, restaurar y fortalecer su relación, deben empezar por aceptar de manera consciente y responsable que tienen un problema, ambos, los dos, parte y parte. Podría darse que, según el problema, haya mayor responsabilidad de parte de uno de los dos, si él bebe demasiado alcohol, por ejemplo, pero es importante entender que **el problema es de ambos** y ambos deben comprometerse **en la búsqueda** de soluciones.

Y no vaya ahora a decirle a su pareja*: "¡Que vea, que usted también tiene la culpa de que yo sea alcohólico, o de que tenga otra mujer!" "¡Y que usted también debe hacerse responsable de lo que yo hago y digo!"* No, eso no es lo que intentamos exponer.

Repetimos: **El problema les *afecta* a los dos, y ambos deben comprometerse en la búsqueda de respuestas y soluciones.** Si realmente quieren sacar adelante su relación, ¡claro!

b. Crea firmemente en la posibilidad cierta de sacar adelante esta relación.

Esto es tan evidente como es fácil de entender el pensamiento que dice: "Si usted cree ciegamente que es posible… será posible".

Y como en repetidas ocasiones hemos escuchado, según frase atribuida a un pensador de apellido Olmedo: "Quien no espera vencer, ya está vencido". O como dijo Henry Ford: "Tanto si crees que puedes, como si crees que no puedes, en ambos casos tendrás razón". Y para corroborar el planteamiento, apréndase estas líneas atribuidas al autor y motivador Napoleón Hill, tomadas de su libro "Piense y Hágase Rico":

Si piensas que estás vencido, lo estás;
si piensas que no te atreverás, no lo harás;
si piensas que te gustaría ganar, pero no puedes,
es casi seguro que no lo lograrás.

Si piensas que vas a perder, ya has perdido;
porque en el mundo encontrarás
que el éxito comienza con la voluntad;
todo está en el estado mental.

Muchas carreras se han perdido,
antes de haberse corrido,
y muchos cobardes han fracasado,
antes de haber su trabajo empezado.

Piensa en grande y tus hechos crecerán,
piensa en pequeño y quedarás atrás,
piensa que puedes y podrás;
todo está en el estado mental.

Si piensas que estás aventajado, lo estás;
tienes que pensar bien para elevarte,
tienes que estar seguro de ti mismo,
antes de ganar un premio.

La batalla de la vida no siempre la gana
el hombre mas fuerte o el más ligero,
porque tarde o temprano, el hombre que gana,
es aquel que cree poder hacerlo.

Y luego, a renglón seguido, hágase el firme propósito de buscar, con todos los medios a su alcance, las respuestas y soluciones que usted ya sabe que existen, que son posibles y que es sólo cuestión de proponerse responsable y disciplinadamente a dar con ellas.

No admita dudas en lo concerniente a la posibilidad de recuperar una relación si realmente existe el propósito y la buena disposición **¡de ambas partes!!** Pero por el momento y para empezar, comience con usted, con su compromiso, con su aporte y con toda su Buena Voluntad.

¡Ojo! No se programe para hallar la solución a su problema en los próximos tres o cuatro días, puede ser necesario algún tiempo, recuperar confianzas perdidas no es algo que se logre de la noche a la mañana. También debe tener paciencia, es apenas otro de los muchos valores humanos que deben darse en conjunción para poder encontrar los resultados que se buscan.

c. Concéntrese en las posibles soluciones, no en el problema, ni en lo que lo ocasionó.

De acuerdo, el problema ya existe, y debemos tenerlo suficientemente definido e identificado para poder iniciar un proceso de restauración. Pero no se quede en él, no se quede dando vueltas, como un corcho en un remolino, sólo girando en torno al hecho o en la circunstancia que sacó a relucir la problemática.

Un ejemplo: su esposo está saliendo con cierta amiguita. Listo, ya está definida la situación, muy grave, muy triste, muy preocupante y muy desagradable. Ahora,

planteado y definido el problema, han llegado al acuerdo de buscar soluciones; entonces concéntrense ambos en buscar alternativas de solución y restauración, cómo recuperar la confianza perdida y el enfriamiento que lo pudo haber llevado a buscar a otra, o cualquier otra circunstancia que haya motivado la aparición del conflicto. No se queden sólo dándole vueltas al resentimiento, a la rabia, a la ofensa, al dolor, vayan ahora en busca de respuestas, piensen en las alternativas de salir y seguir adelante.

Que sus pensamientos giren en torno a lo que debe hacerse para volver a ser la pareja feliz y enamorada, con ilusiones, con esperanzas y con proyectos de vida futura. Deje de decir: "*¡Nunca jamás se lo podré perdonar!*" Claro que si puede perdonar, si quiere.

Olvídese de *"Pero es que esto es imperdonable, nunca podré volver a confiar en él…"* o frases similares; perdone, pero esas afirmaciones sólo son tonterías producidas por el mal momento emocional que está atravesando; claro que si será posible volver a reencontrar el necesario e ilusionado camino perdido. ¡Ah, claro! si usted quiere y si verdaderamente se lo propone, a estas alturas de este manual ya debe tener eso suficientemente claro.

d. Concéntrese en los aspectos positivos de su relación y de su pareja.

Prácticamente como continuación del punto inmediatamente anterior, en lugar de quedarse pensando en el problema, empiece a hacer un balance ecuánime de lo que representan para su vida los aspectos valiosos de su relación; y por otro lado, tampoco pierda de vista las cualidades personales de su pareja, independientemente de los errores que haya cometido. Si usted quiere restaurar su relación, oriéntese hacia las fortalezas de su cónyuge, si se concentra en sus naturales debilidades, nunca logrará encontrar todas las respuestas que va a necesitar.

Con absoluta certeza su pareja tienen aspectos positivos en lo que es y representa, que, de pronto, sería lamentable desperdiciar.

e. Usted no tiene derecho a esperar lo que no está ofreciendo.

Otro error lamentablemente frecuente consiste en esperar de la pareja comportamientos que no son correspondidos, ni compartidos. Y esto ha sido otra de las nefastas consecuencias de la doble moral existente en nuestras culturas, se supone que las mujeres deben actuar social y moralmente de una manera diferente, y mejor, que la que se espera de los hombres.

Se supone que las mujeres sean comprensivas, que sean pacientes, que perdonen con relativa facilidad, que olviden fácil y rápido las posibles ofensas que les haya tocado sufrir y que procuren permanecer en silencio, que se ocupen de las tareas de los hijos, del cuidado de la casa, de lidiar con la mucama, con los colegios y con la lista del mercado, mientras sus esposos, cansados después de su día laboral, se apoltronan para ver el fútbol por la televisión o sencillamente se van a jugar billar y a tomarse unas

cervezas con sus amigos: otro grupo de esposos con similar, descarado, equivocado e injusto comportamiento.

¡Ah, y además ellas deben permanecer siempre bonitas y "disponibles", esperando esposos algunas veces sin afeitar y hasta sin bañarse aún, a las tres de la tarde de un domingo.

Tenga presente que, como regla general, usted recibirá de las personas a su alrededor, el trato y las respuestas acordes a su propio comportamiento. Y justamente, le va a ser muy difícil poder sembrar, merecer y obtener respeto y acatamiento, buena voluntad, y consideración, si no es eso mismo lo que usted inspira, no solo en su pareja, sino también entre sus hijos y con cualquier otro tipo de persona con quien acostumbre compartir sus espacios vivenciales.

Lo más importante que se debe entender en este punto, es que aquellas personas que se han sentido ofendidas, maltratadas o subvaloradas, y a quienes no se les han reconocido justa y equilibradamente sus méritos, no le serán suficientemente incondicionales, en cualquier oportunidad estas personas le van a fallar, ya que no están a su lado por fidelidad ni mucho menos por amorosa gratitud, tal vez están allí sólo mientras tienen una mejor oportunidad o solamente por miedo, por hambre o por alguna otra necesidad.

Se han presentado consultas de personas (Hombres y mujeres) lamentando que sus parejas se han marchado con terceras personas, o que, sencillamente les han abandonado, y al investigar a fondo, se ha podido vislumbrar que aquellas personas realmente se han ido huyendo del maltrato, de la ingratitud, del abuso y de la subvaloración de que eran víctimas. Se ha conocido el caso de personas que han recibido respaldo y apoyo de sus mismos hijos para que se marchen lejos, en lugar de seguir sometidas a tratos injustos y abusivos.

Recuerde siempre que al final sólo se cosechará aquello que se siembre, esta es una ley divina que no puede obviarse, usted no puede sembrar maleza y esperar recoger jugosos frutos y perfumadas flores. Piénselo.

No está por demás darle un repaso al subtítulo F - "Lo que espero vs. Lo que recibo vs. Lo que ofrezco", en el capítulo 10.

f. Defina, identifique, asuma, respete y recuerde responsablemente los "noes".

Como conclusión, resumen y corolario de muchos diferentes temas, abundantemente expuestos a lo largo de distintos capítulos y múltiples subtítulos, y para tener el tema como útil compendio, ya que es pedagógico y se considera positivo desde el punto de vista de la programación neurolingüística, la reiteración de aspectos puntuales que ameritan ser tenidos en primer plano a la hora de tomar decisiones, y sin necesidad de extenderse nuevamente sobre cada uno de los puntos:

No mienta.	No critique.	No golpee.	No grite.
No exagere.	No desprecie.	No ataque.	No ofenda.
No injurie.	No amenace.	No humille.	No se burle.
No llore.	No obligue.	No presione.	No se salga del tema.

En pocas palabras: si en realidad usted está seriamente comprometido con la recuperación y el fortalecimiento de su Relación de Pareja, entonces actúe con seriedad, con madurez, con equilibrio, con objetividad, con derroche de valores humanos y con absoluta moralidad, con respeto y altísima dignidad. No solamente le será relativamente más fácil llegar a una posible solución, sino que además esa salida será todo lo positiva y válida que su relación necesita, espera, merece y requiere.

Y un agregado de último momento: No se comprometa con lo que no está en capacidad de cumplir, sólo logrará empeorar las cosas.

g. Pida y ofrezca perdón cuando sea necesario, sinceramente y sin humillar ni humillarse.

Como ha sido analizado en el capítulo 12, subtítulo: "Búsquese una persona perfecta", es absolutamente imposible pretender que su pareja no cometa eventualmente algún error, lo mismo que usted; y es bastante posible que los errores suyos hayan sido mayores o más frecuentes, recuerde y reconozca responsable y justamente. Comience desde ahí.

También se ha estudiado y detallado a lo largo de este manual, y en más de una ocasión, el significado de un proceso de perdón y olvido, con todo lo que éste conlleva y representa dentro del proyecto de restauración para una Relación de Pareja en crisis. Recomendamos repasar el subtítulo b - "Aprenda a perdonar y olvidar", en el capítulo 17, "Recuperando su relación".

Por eso, lo que aquí se quiere poner de relieve es la disposición voluntariosa, noble y justa, de pedir perdón, en forma sincera, cuando corresponde. Y esto no implica tener que humillarse, arrastrarse, ni comprometer su dignidad humana, que esto quede absolutamente claro y bien entendido.

Es de alta nobleza y prueba fiel de dignidad, elegancia y delicadeza, responsabilidad y honestidad, ser capaces de reconocer con humildad cuando se ha cometido un error, y es testimonio de madurez, hidalguía y señorío, ofrecer las correcciones pertinentes cuando se ha afectado en materia delicada a cualquier tipo de persona, mucho más cuando esta persona es alguien que le ha brindado confianza y amor.

Y de la misma manera, tiene profundos significados y dice mucho en favor de una persona, poder extender una mano generosa, abrir el corazón y aceptar, sin arrogancia, las excusas, explicaciones y propuestas que la otra persona presenta como reconocimiento por sus errores.

Así, es vulgar, indigno, grosero, desleal, inmaduro, poco serio, indecente, inmoral y mezquino, seguir recordando y "restregando" su error, con interés ofensivo y humillante hacia la persona que se haya equivocado.

No es difícil entender que, si realmente queremos darle una nueva oportunidad a una relación, nuestro corazón y nuestro entendimiento deben llenarse de buena fe y nobleza, para perdonar, para entender, y para brindar apoyo incondicional a una persona que quiere restaurarse.

¡Ojo! debe ser apoyo **incondicional**, y que sea para una persona que **realmente quiere restaurarse.**

Pregúntese: ¿no es eso exactamente lo que le gustaría que le brindasen la próxima vez que sea usted la persona equivocada?

h. De una vez por todas, elimine de su vida el síndrome del "Yo no tengo la culpa".

Ya está dicho: Capítulo 10, Subtítulo “a - ¿De quién es la culpa?”.

No obstante.

De conformidad con el propósito fundamental de este manual, es de tan alta trascendencia poder entender y asumir este punto, que nos atrevemos a reiterarlo, así sea tan solo para recomendar el repaso pedagógico de aquel apartado.

Vaya, hágalo ahora mismo, sólo le tomará diez escasos minutos y este es exactamente un momento en el cual usted necesita ese repaso y ese *recorderis.*

i . Si, el amor exige sacrificios.

Es cierto, pero esto no significa que solamente su pareja debe sacrificarse.

En múltiples ocasiones hemos reiterado que, lograr una feliz Vida de Pareja no es tarea fácil, ni mucho menos. Seguramente usted ha debido marcharse del hogar de sus padres, de su habitación tan querida, tan íntima, tan personal y llenísima de mil recuerdos; igualmente ahora debe asumir responsabilidades importantes en cuanto al manejo de su dinero, y con la disponibilidad de su tiempo libre, realmente sería muy largo de enumerar los múltiples cambios que su nueva vida de pareja le implica.

Por ejemplo: suponga que usted tenía la costumbre de salir de rumba todos los viernes en la noche y algunas veces no regresaba a su hogar hasta el día sábado y en algunos casos hasta el domingo, muchos de esos largos fines de semana fueron compartidos con diferentes parejas ocasionales y en algunas ocasiones tal vez hasta con más de una. Pero ahora usted tiene esposa, una hija en el jardín infantil y otro hijo en camino.

Definitivamente usted ya no debe ¡ni puede moralmente! marcharse de rumba un viernes y regresar cuando le dé la gana.

¡Ah, a menos que usted tenga claras intenciones de acabar definitivamente con esta Relación de Pareja! Porque ese va a ser el resultado de semejante actitud desconsiderada.

Otro ejemplo: tal vez usted acostumbraba dormir hasta las diez de la mañana, y al levantarse, su mamá le tenía el desayuno servido, la ropa planchada y le arreglaba su habitación. Pero hoy usted tiene un esposo que necesita levantarse a las 5 de la mañana para salir a conducir su buseta, y además ahora tiene un hijo a quien recoge el bus del colegio a las 7 de la mañana, el cual necesita estar debidamente vestido y con su correspondiente lonchera bien surtida.

De manera similar, la convivencia con otra persona que ha sido orientada por una familia muy distinta, tal vez en otra ciudad y en otra cultura, con costumbres diferentes, con hábitos relativamente opuestos en algunas de sus actividades diarias, esto no es nada fácil. Se requiere de un diálogo muy positivo, integral, bienintencionado y permanente, con el intercambio constante de información... pero sin gritos exigentes, sin presiones ni amenazas, compartiendo en justicia y equilibrio respetuoso, brindándose generosamente en beneficio de la relación... y es usted quien debe comenzar, no su pareja.

Ni siquiera se le ocurra llamar en este momento a su pareja para decirle*: "¡Vea, que usted debe sacrificarse si quiere que esta relación funcione*!". Repetimos de manera contundente: Es **usted quien debe comenzar** a compartir generosamente, ofreciendo su parte del sacrificio correspondiente cuando sea necesario.

Recuerde la orientación contenida bajo los subtítulos "6 - Lograr acuerdos, no rendiciones" y "7 - Ambos deben sentirse ganadores", en el capítulo 5: "El Diálogo".
Si usted considera que es oportuno o que necesita refrescar aquella información en este momento, no dude en ir allí y releer esos temas.

j. Cuando su pareja no quiere dialogar.

Para poder entender de la mejor manera este planteamiento, partamos de la base de procurar comprender que, precisamente, cuando alguien está interesado en restaurar su relación, recuperar su Vida de Pareja y normalizar la estabilidad emocional en el seno de su hogar, quisiera que esto fuera posible HOY, ¡ahora mismo! Y esa es una de las mayores dificultades.

Hay que empezar por tener paciencia, imprescindiblemente. Muchos procesos de restauración se han visto demorados, obstaculizados y hasta bloqueados de manera casi definitiva por el error de no esperar los tiempos que suelen ser necesarios.

Cuando se ha presentado una dificultad verdaderamente grave, o cuando finalmente se ha desbordado un problema que se venía incubando desde tiempo atrás, lo cual suele

ser muy común, o, para utilizar un ejemplo directo: cuando se acaba de descubrir una infidelidad que se ha venido presentando, y sospechando, desde hace algún tiempo, la reacción inicial suele ser una mezcla de rebeldía, negación, ira, incredulidad, desconfianza y dolor, que debe dejarse procesar internamente durante algunos días. ¿Cuántos? Suele ser diferente en cada persona y en cada caso, pero normalmente no es inferior a un par de semanas, sólo para empezar. Cuando una persona se encuentra en medio del problema, esas dos primeras semanas le parecen años.

Los primeros días no son adecuados para intentar el diálogo, ya que el dolor producido por la herida abierta no permite tener suficiente capacidad de entendimiento ni comprensión.

Una fórmula, que suele funcionar como alternativa, es la de una tercera persona que pueda servir como intermediaria, pero, ¡mucho cuidado! solo debe implementarse este recurso cuando sea totalmente imposible conversar directamente con la pareja, lo cual siempre será lo más aconsejable y prudente. Pero, en un caso extremo, procure que una persona de absoluta confianza, seriedad, responsabilidad y bienintencionada (Muy difícil de encontrar), pueda servirles como intermediaria. Preferiblemente, que no sea una persona involucrada o afectada directamente, como las madres o los hijos.

Ahora, si usted es la persona ofendida y afectada, si es usted quien se niega a establecer un diálogo en busca de posibilidades de restauración, tenga en cuenta que la responsabilidad por su decisión es de bastante trascendencia, recuerde y tenga presentes las diferentes citas que hemos analizado en referencia con el significado de perdonar, sea consciente de que usted va a ser responsable de una gran parte de lo que suceda en el futuro de sus hijos, o de su familia en general.

Cálmese, respire profundo, **no tome decisiones importantes ahora**: vaya al subtítulo 11 del capítulo 18: "Aprenda a pelear". ¡No, mejor déle una repasadita a todo aquel capítulo!

Si en este momento usted no se siente todavía con la suficiente calma interior como para iniciar un diálogo, espere prudentemente hasta que se sienta emocional y sicológicamente preparado para atender con calma, con seriedad, con responsabilidad, con respeto, con mesura y con sensatez, al análisis objetivo de la desagradable situación que le haya presentado en el seno de su relación.

Pero lo más importante y lo que realmente queremos destacar en este punto, es que, de alguna manera, deben buscarse los recursos que permitan el diálogo entre usted y su pareja. Que sea posible una conversación civilizada que inicie, bien sea un proceso de restauración o, según el caso, un proceso de separación o divorcio manejado y entendido con la debida madurez, con el sentido de responsabilidad y respeto que su pareja y la situación familiar ameritan.

A partir de esta primera conversación, ya se podrán implementar los pasos que conduzcan, en corto o en mediano plazo, a una resolución que finalmente permita plantear una situación definida que, con su desarrollo, les lleve a cumplir con el propósito inicial de toda Relación de Pareja: enriquecer y mejorar su calidad de vida. Lo cual, en este caso puede darse por la restauración y el arreglo justo, o por poder

llegar a la solución definitiva que permita a cada uno, por su lado, seguir adelante con su vida, con nuevas y tal vez mejores opciones.

Porque algo que se debe entender, es que una experiencia de pareja fallida también puede llegar a ser un aprendizaje valioso, una lección importante para su futuro y tal vez una vivencia enriquecedora. De usted depende.

Sobre este otro aspecto: *La vida después de la pareja*, estaremos publicando otro manual en fecha futura. Si Dios así nos lo permite.

Pero, repetimos, no se apresure a tomar decisiones ni a hacerse planteamientos, tome esta situación con prudencia y calma. Tal vez lo más aconsejable sea volver a reiniciar la lectura de aquellos capítulos que tienen ingerencia más directa con su caso personal y esta vez no se limite a releer, estúdielos en profundidad, con toda seguridad allí podrá encontrar las respuestas que necesita.

....

Finalmente.....

"Que su Relación de Pareja pueda cumplir con el objetivo fundamental por el cual existe: enriquecer su calidad de vida, es algo que depende de usted... no de su pareja".

"Su Vida de Pareja, una feliz Vida de Pareja, es un compromiso y una responsabilidad suya, cada día, cada hora, cada minuto y cada segundo... usted decide".

"Ser pareja no tiene vacaciones, no existe un mes o una semana, ni siquiera un día en el año, en el cual usted tenga derecho a actuar como soltero(a). Es una responsabilidad y un compromiso de 24 horas diarias, 31 días al mes."

"Todas las soluciones ya existen, todo el conocimiento ya ha sido entregado, pero hay que ir a buscarlo, hay que ir hacia dónde están las respuestas, no basta con quedarnos sentados apoltronados aguardando a que, por alguna razón, vengan hacia nosotros. Corremos el peligro de quedarnos esperando".

EPÍLOGO:

¿Y de la sexualidad qué?

No queremos marcharnos sin aclarar de manera oficial nuestra posición frente a un tema tan importante como es todo lo relacionado con la vida sexual de la pareja.

Existen dos motivos fundamentales por los cuales no hemos dedicado ningún espacio para tratar este punto; primero: Consideramos que se requieren especialistas muy idóneos sobre el tema para poder profundizar, adecuadamente, en esta área de las Relaciones de Pareja con la responsabilidad, la delicadeza y la altura que amerita.

Segundo: Casi la totalidad de la bibliografía consultada se orienta en gran parte hacia la sexualidad como tema central, y prácticamente nada sobre el amor que debe existir entre la pareja que comparte esta área de su vida. Podemos decir: mucho de sexo y genitalidad, pero muy poco de afectividad, respeto, valoración, compartir... en fin: amor auténtico.

Además, los resultados de nuestras investigaciones nos han permitido conocer que, parte muy representativa de una vida sexual satisfactoria está representada en los mismos parámetros que nos han ayudado a definir y visualizar una Vida de Pareja placentera, grata y feliz, como son: buena voluntad, diálogo, comunicación, orientación y búsqueda de cómo hacer feliz a la pareja, comprensión, auténticos sentimientos... y en general cada uno de los pasos estudiados a lo largo de este manual.

Esto nos lleva a concluir que: si usted se orienta en la búsqueda de desarrollar el fundamento básico por el cual existen las relaciones de Pareja, cual es: mejorar la calidad de vida de cada uno de sus integrantes, entonces usted podrá encontrar fácilmente y como consecuencia, una vida sexual satisfactoria con su pareja.

Muy sencillo, de acuerdo con lo estudiado en las páginas anteriores: Usted procura por todos los medios hacer feliz a esa persona que ama y con quien espera compartir el resto de su vida. Usted se enfoca en hacer feliz a su pareja, no comete el error tan común de "sentarse a esperar que su pareja le haga feliz a usted"; por consiguiente, usted se esmera en aprender cómo procurarle placer a su pareja, usted se orienta en hacer que su pareja logre una feliz realización de su sexualidad, y como su pareja está, a su vez, comprometida en brindarle a usted la dicha de una maravillosa sexualidad, entonces.... ¡boom!

Aprenda a vivir una Relación de Pareja feliz, ya sabe que es posible y esperamos haberle ayudado a entender cómo hacerlo, lo demás, incluyendo una feliz sexualidad, vendrá por añadidura.

BIBLIOGRAFÍA

BETANCUR, María Cecilia. Un amor que sirva, o un adiós que libere. Editorial Plaza y Janés, 1999.

BETANCUR, María Cecilia. Se separaron… ¡y fueron felices! Editorial Plaza y Janés, 2002

BETANCUR, Maria Cecilia. Mañana será otro día. VHS Editores, 1997.

SCHLESSINGER, Laura. 10 estupideces que cometen las parejas para dañar sus relaciones. Editorial Norma, 2005

BIBLIOTECA DEUSTO DE DESARROLLO PERSONAL. Cómo dialogar en forma constructiva. Ediciones Deusto, 1991

ÁLAVA REYES, María Jesús. Emociones que hieren. Círculo de Lectores, 2005.

MENDOZA, María Clara y TORRADO, Helí Abel. Verdades y mentiras sobre el divorcio. Círculo de Lectores, 2003

CANTONI, Félix. Si no está disfrutándolo ¿para qué vive en pareja? Círculo de Lectores, 2004

TORRABADELLA, Paz. Cómo encontrar pareja. Círculo de Lectores, 2004.

LASTRA, Sergio. Aprendiendo a amar. Relaciones Prosalud, 2001.

GRAY, John. Los hombres son de Marte, las mujeres son de Venus. Editorial Libro Express, 1998.

GRAY, John. Marte y Venus, juntos para siempre. Editorial Printer Latinoamericana, 1994.

HAMPTON, Diane. Excelencia en el matrimonio. Editorial Panorama, 2000.

BAKUR WEINER, Marcella y DIMELE, Armand. Repare su matrimonio. Editorial Panorama, 2000.

NIVEN, David. Ph D. Los 100 secretos de las Parejas Felices. Editorial Norma, 2003.

ROGER, Jhon. Relaciones. El arte de hacer funcionar la vida. MSIA

GOLEMAN, Daniel. La Inteligencia emocional. Javier Vergara Editor, 1996

KEYES, Ken. Abre tu corazón al amor. Círculo de lectores, 2003

GESSEN, Vladimir. Psicología para todos. Círculo de Lectores, 2001

BLANTON, Smiley. El arte de la verdadera felicidad. Editorial Grijalbo, 1983.

CUAUHTEMOC SANCHEZ, Carlos. Volar sobre el pantano. Fernández Editores, 1996.

CUAUHTEMOC SANCHEZ, Carlos. La ultima oportunidad. Fernández Editores, 1998.

GOMEZ PUERTA, Javier A. Homo eroticus. Artes Graficas Tizan, 2004.

RISO, Walter. Jugando con fuego. Editorial Norma, 2000.

RISO, Walter. Aprendiendo a quererse a sí mismo. Editorial Norma.

RISO, Walter. Amar o depender. Editorial Norma, 2000

MATTHEWS, Andrew. Por favor sea feliz. Editorial Selector, 1992.

BLANDON M, Chiquinquirá. Celos. Editorial Marín Vieco, 2003

BLANDON M, Chiquinquirá. Infidelidad. Editorial Marín Vieco, 2001

BLANDON M, Chiquinquirá. Manual para desenamorarse. Editorial Colina, 1999.

BLANDON M, Chiquinquirá. No más infamias en nombre del amor. Editorial Colina, 1999.

CASTELLANOS, Cesar. Siete verdades para fortalecer el matrimonio. G12 Editores, 2003.

GAJA JAUMEANDREU, Raimon. Bienestar, autoestima y felicidad. Plaza y Janès, 1996

FELIU, Maria Helena y GÜELL, María Antonia. Relación de pareja, Técnicas para la convivencia. Ediciones Martínez Roca S.A, 1992.

KERSTIN, Gottfried. 99 maneras de ser feliz. Círculo de Lectores, 2004.